



Grupo 1
Frutas ácidas

Alimentos del grupo

Lima - Limon - Mandarina - Naranjas - Pomelo

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗

Aumentos del grupo

Albaricoque - Cereza - Fresa - Higo - Kiwi - Manzana - Melocoton - Melon - Nectarina - Papaya - Paraguayo - Pera - Piña - Sandia - Uva

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✓	✓	✓	✓	✓	M	M	M	✗	✗	✓	✓	✗	✓	✗



Grupo 2
Frutas semiácidas

Alimentos del grupo

Ciruela - Datil - Higo seco - Orejones - Pasa - Uva pasa

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	✓	✓	M	✓	✗	✗	✓	✗	✓	✓	✗	M	✗	✗

Alimentos del grupo

Aceite de girasol - Aceituna - Aguacate - Almendra - Cacahuets - Coco - Nuez - Piñon - Pipas - Pistacho

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	✓	M	✓	✓	M	✓	✓	✓	✓	✓	✗	M	✗	M



Grupo 3
Frutas dulces



Grupo 4
Frutos oleaginosos

Alimentos del grupo

Arróz - Avena - Harinas - Maiz dulce - Mazorca - Palomitas - Pan - Tapioca

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	M	M	M	✗

Alimentos del grupo

Brotos varios - Cacahuete - Garbanzos - Guisantes - Habas - Judia blanca o roja - Lenteja - Soja

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	M	✗	M	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	M	M	M	M



Grupo 5
Cereales



Grupo 6
Legumbres

Alimentos del grupo

Alcachofa - Berenjenas - Calabacin - Calabaza - Judia verde - Nabo - Pepino - Pimientos - Puerro - Rabano - Remolacha - Zanahoria cruda

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	M	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	M	✓



Grupo 7
Hortalizas

Alimentos del grupo

Boniato - Castaña - Patata - Platano - Zanahoria cocida

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	M	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗



Grupo 8
Fecula



Grupo 9
Verduras

Alimentos del grupo

Acelga - Agar-agar - Apio - Berro - Brocol - Champiñones - Coles - Coliflor - Endivia - Escarola - Esparragos - Espinacas - Lechuga - Setas

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	M	M	✓

Alimentos del grupo

Ajo - Cebolla - Cebollino

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓



Grupo 10
Ajo y cebolla

Alimentos del grupo

Huevo de codorniz - Huevo de gallina - Huevo de pato

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	M	✓	✗	M



Grupo 11
Huevos

Alimentos del grupo

Lecha de cabra - Lecha de vaca

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	✓	✗	✗	M	M	✗	✓	✗	✗	M	✓	✓	M	✗



Grupo 12

Alimentos del grupo

No margarina

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	✗	M	M	M	M	✓	✓	M	✗	✓	✓	✓	M	✗



Grupo 13
Mantequilla

Alimentos del grupo

Queso cabra - Queso curado - Queso de vaca - Queso light - Queso requeson - Queso semi-curado - Queso tierno

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	✓	✗	✗	M	M	M	✓	M	✗	✗	M	M	✓	✗



Grupo 14
Queso

Alimentos del grupo

Carne - Embutidos - Marisco - Mejor al natural no conservas - Pescado

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	✗	✗	M	✗	M	✓	✗	✓	✓	M	✗	✗	✗	✓



Grupo 15
Carnes - Pescados

Alimentos del grupo

Tomate

Compatibilidades con otros grupos

G1	G2	G3	G4	G5	G6	G7	G8	G9	G10	G11	G12	G13	G14	G15
✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗



Tomate

www.alimentaciondisociada.com

