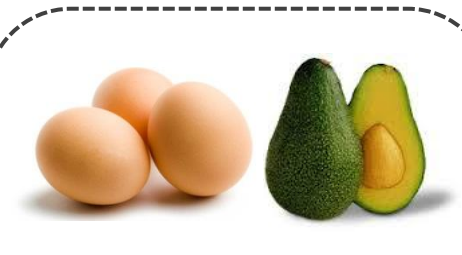


↔ no compatible
↔ compatible



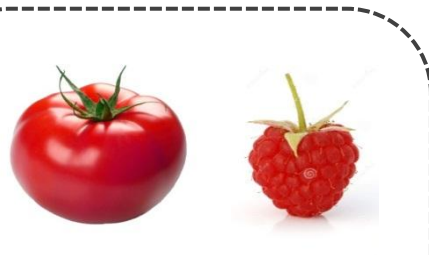
- PROTEINAS CONCENTRADAS:
- pepas de calabaza secas
 - polen de abejas
 - levadura de cerveza
 - sésamo
 - maní (no tostado y sin cáscara)
 - castañas de cajú
 - almendras sin piel (peladas)
 - nueces
 - pistachos
 - avellanas
 - maravilla
 - porotos granados frescos
 - huevos de campo
 - leche sin pasteurizar
 - yogurt, kéfir
 - quesillo, queso fresco, ricota (sin gelatina)
 - queso de cabra
 - mozzarella fresca (en bola)
- PROTEINAS LIGERAS:
- porotos burros
 - porotos negros
 - garbanzo
 - lenteja
 - arveja seca
 - soya orgánica
 - palta no hass
 - pasas (remojar)
 - higos secos (remojar)
 - dátiles
 - ciruelas secas (remojar)

1



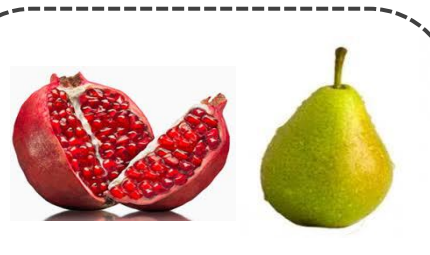
- FECULAS:
- avena (solo hasta los 28 años)
 - arroz integral
 - quinoa
 - centeno
 - trigo sarraceno
 - cous-cous
 - fideos integrales (trigo)
 - pan integral dextrinado (trigo)
 - mijo
 - papas
 - zapallo camote (amarillo)
 - camote, batata
 - yuca
 - choclo (maíz)
 - plátano
 - castañas
 - Piñones
 - maní
 - castaña de cajú
 - mote
 - Amaranto
- AZUCARES:
- azúcar integral de caña
 - azúcar moreno de caña
 - fructosa
 - miel
 - pasas (remojar)
 - higos secos (remojar)
 - dátiles
 - ciruelas secas (remojar)

2



- ACIDOS Y FRUTAS ACIDAS:
- tomate
 - vinagre de manzana
 - manzana verde
 - limón
 - lima
 - pomelo
 - naranja
 - piña
 - frutillas
 - frambuesas
 - arándanos
 - kiwi
 - mandarina
 - nísperos
 - granada
 - membrillos
 - ciruelas ácidas
 - uva blanca ácida

3



- FRUTAS SUBACIDAS:
- granada dulce
 - cerezas dulces y acidas
 - guinda
 - pera de agua
 - pera asiática
 - duraznos nectarines (pelados)
 - higo fresco
 - arándanos dulces
 - ciruelas dulces
 - papaya tropical
 - chirimoya ácida (Quillota)

4



- FRUTAS DULCES:
- uvas
 - uvas negras maullinas
 - manzana harinosa
 - manzana fuji, pink lady, royal gala
 - pera de cascara café
 - damasco
 - durazno conservero
 - durazno blanquillo
 - ciruela Claudia
 - mango
 - chirimoya dulce (La Serena)

5



- FRUTAS MELONIDAS:
- sandia
 - melón
 - papaya chilena
 - pepino fruta (pelado)
 - tuna (sin pepas)

6



- ALIÑOS:
- albahaca
 - tomillo
 - orégano
 - Perejil
 - ciboulette
 - Cebollín
 - cebolla
 - ajo
 - limón
 - vinagre manzana
 - aceite de oliva
 - aceitunas (6 a 8)
 - jugo de betarraga
 - tomate rallado
 - sal de cochayuyo



- GRASAS:
- ghee
 - aceite de coco
 - aceite de oliva
 - crema fresca
 - aceituna morada (6 a 8)
 - aceituna negra de cuesco café
 - palta no hass

7



- VEGETALES:
- MEDIANAMENTE ALMIDONADOS:
- alcachofas
 - betarragas
 - arvejas frescas
 - espárragos
 - poroto verde
 - habas (sólo hasta los 28 años)
 - nabo
 - rábano rojo
 - zanahorias
 - apio (con hojas tiernas)
 - Chalotas
 - acelga (solo cocida)
 - brocoli
 - coliflor (solo cruda)
- SIN ALMIDÓN:
- lechugas (hojas verde oscuras)
 - achicorias
 - puerros (enteros)
 - pimentones colores (cocidos s/cáscara)
 - endivia
 - rúcula
 - espinaca (sólo cruda)
 - repollo (sólo crudo)
 - zapallo italiano
 - pepino ensalada
 - ajo
 - cebolla
 - berenjena
 - brotos de alfalfa
 - bruselas
 - hinojo
 - diente de león (hojas de la planta)
 - Champiñon ostra
 - Choclo blanco
 - Hojas de betarraga
 - endivia
 - nalca
 - radicchio
 - cochayuyo
 - otras algas

8