	Lo que va bien	con lo que va bien
	Frutas desecadas y miel	Con frutas frescas dulces
	Leche, queso y huevos	Con cereales, feculentos y legumbres
	Cereales, trigo, maíz, arroz, avena, etc.	Con verduras, raíces o frutas dulces u oleaginosas
	Feculentos o tubérculos farináceos	Con verduras y zumo de uvas
	Legumbres	Con verduras y mantequilla
	Pan, queso, yemas de huevo y nata	Con frutas frescas, dulces en compotas
	Verduras, raíces y tomates	Con aceites, frutas óleas y huevos
	Frutas dulces	Con yema de huevo y pan
	Aceites y frutas oleaginosas	Con tomates, calabazas, berenjenas y ensaladas
	Aceites, verduras y raíces	Con huevos, patatas, cereales o legumbres secas
	Plátanos y frutas harináceas	Con leche, huevo y frutas dulces
	Hortalizas (lechugas, apio, achicoria, etc)	Con cereales o patatas
	Ensaladas de hojas, tallos o raíces	Con aceite, cereales o patatas
	Nueces y aceitunas	Con cereales, hortalizas
	Queso, mejor fresco que seco	Con cereales, pan o patatas
	Arvejas, frijoles, lentejas, garbanzos, etc	Con hortalizas
	Cereales (trigo, maíz, arroz, avena, etc	Con frutas secas dulces
	Huevos, mejor bien cocidos	Con toda clase de vegetales
	Pan, mejor integral	Con frutas dulces, hortalizas, leche, miel, huevos, aceite
	LO QUE VA MAL	
	Huevos, leche o queso	Con miel, frutas frescas o secas
	Cereales y legumbres	Con castañas o plátanos
	Cereales, trigo, maíz, arroz, avena, etc.	Con patatas, fideos, masas
	Cereales y feculentos	Con frutas ácidas
	Frutas oleaginosas y aceites	Con frutas dulces, miel y azúcares
	Crustáceos, carnes, peces y aves	Con frutas frescas y dulces
	Vinos y sal	Con sandía o leche
	Limón, otras frutas ácidas y vinagres	Con tomates, leche, castañas, plátanos, cereales, feculentos y legumbres
	Leche, queso y huevos	Con ensaladas crudas, hortalizas , tomates o frutas jugosas
	Huevos,	Con queso o leche
	Frutas	Con hortalizas
	Miel o azúcar	Con hortalizas
	Aceitunas o nueces	Con miel, azúcar o frutas dulces