

Таблица совместимости продуктов

	Мясо, рыба, птица	Зерновые и бобовые	Сливочное масло, сливки	Сметана	Растительное масло	Кондитерские изделия, сахар	Картофель, крупы, хлеб	Кислые фрукты, помидоры	Сухофрукты, сладкие фрукты	Некрахмалистые овощи	Крахмалистые овощи	Молоко	Кисломолочные продукты, творог	Сыр	Яйца	Орехи
Мясо, рыба, птица	—	-	-	-	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	-	-
Зерновые и бобовые	-	—	0	+	+	-	0	-	-	+	+	-	-	-	-	0
Сливочное масло, сливки	-	0	—	0	-	-	+	+	-	+	+	0	-	0	-	-
Сметана	-	+	0	—	0	-	+	+	0	+	+	-	+	0	0	-
Растительное масло	-	+	-	0	—	-	+	+	0	+	+	-	-	-	-	+
Кондитерские изделия, сахар	-	-	-	-	-	—	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
Картофель, крупы, хлеб	-	0	+	+	+	-	—	-	-	+	+	-	-	0	-	0
Кислые фрукты, помидоры	-	-	+	+	+	-	-	—	0	+	0	-	0	+	-	+
Сухофрукты, сладкие фрукты	-	-	-	0	0	-	-	0	—	+	0	0	+	-	-	0
Некрахмалистые овощи	+	+	+	+	+	+	+	+	+	—	+	-	+	+	+	+
Крахмалистые овощи	0	+	+	+	+	-	+	0	0	+	—	0	+	+	0	+
Молоко	-	-	0	-	-	-	-	-	0	-	0	—	-	-	-	-
Кисломолочные продукты, творог	-	-	-	+	-	-	-	0	+	+	+	-	—	+	-	+
Сыр	-	-	0	0	-	-	0	+	-	+	+	-	+	—	-	0
Яйца	-	-	-	0	-	-	-	-	-	+	0	-	-	-	—	-
Орехи	-	0	-	-	+	0	+	0	+	+	+	-	+	0	-	—

+ = хорошая совместимость

0 = допустимая совместимость (нейтральная)

— = продукты не совместимы