

TABELA DE COMPATIBILIDADES DE ALIMENTOS

ALIMENTOS		SÃO COMPATÍVEIS COM	SÃO INCOMPATÍVEIS COM
CONTENDO	TIPO		
ÁCIDOS	<u>Frutos ácidos (na forma natural ou reduzidos a sumos)</u> : Abacaxi, Acerola, Amora, Ananás, Caju, Cereja, Clementina, Dióspiro Framboesa, Ginja, Kiwi, Laranja, Limão, Litchia, Manga, Marmelo, Morango, Nêspira, Romã, Tangerina, e Toranja.	Frutos, Óleos e Sementes oleaginosas. Os ácidos são todos compatíveis entre si.	Com todos os alimentos. O Limão é incompatível com todos os ácidos.
AÇUCARES	<u>Cereais, frutos ácidos ou doces e hortaliças transformados</u> em geleias, compotas ou marmeladas. <u>Frutos (na forma natural ou reduzidos a sumos)</u> : Alperce, Ameixa, Damasco, Figo, Maçã não ácida, Pêra, Pêssego, Mamão, Papaia, Tâmara, Uva. (Banana e Castanha também são amidadas). Mel.	Amidos. Lácteos. Sais reduzidos a farinha e produtos confeccionados com estes. São todos compatíveis entre si.	Ácidos. Óleos. Sais Frescos. Bananas e Castanhas são incompatíveis com Sais reduzidos a farinha. A maçã ácida crua ou em sumo é incompatível com todos os alimentos.
AMIDOS	<u>Cereais secos</u> : Arroz, Aveia, Centeio, Cevada, Milho, Trigo, etc. <u>Frutos</u> : Banana e Castanha. <u>Tubérculos</u> : Batata, Batata-doce, Mandioca e Tapioca. <u>Vagens secas</u> : Fava, Feijão, Grão, Lentilha e Soja.	Açucares. Lácteos. Óleos. Sais Frescos.	Ácidos. Sais reduzidos a farinha. Os Amidos não devem ser misturados entre si.
LÁCTEOS	Leite. <u>Derivados do Leite</u> : Coalhada de Leite, Creme de Leite, Iogurte, Kephir, Manteiga, Nata e Queijo.	Açucares. Amidos. Sais reduzidos a farinha (cereais).	Ácidos. Óleos. Sais Frescos. Os Lácteos não devem ser misturados entre si por serem de difícil digestão.
ÓLEOS	Alho (óleo extraído deste). <u>Cereais (só os óleos extraídos destes)</u> : Milho, Trigo, etc. <u>Frutos oleaginosos (e os óleos extraídos a frio)</u> : Abacate, Amêndoa, Amendoim, Avelã, Azeitona, Castanha-de-Caju, Côco, Noz e Pinhão. <u>Sementes (ou óleos extraídos a frio)</u> : Abóbora, Girassol, etc. Todos os óleos não mencionados de origem vegetal e pastas.	Ácidos. Amidos. Sais. Sais reduzidos a farinha.	Açucares. Lácteos.
SAIS FRESCOS	<u>Bolbos</u> : Aipo, Alho, Alho Francês, Cebola, Espargo e Funcho. <u>Cereais (na forma natural ou rebentos)</u> : Aveia, Centeio, Cevada, Milho e Trigo. <u>Folhas</u> : Acelga, Agrião, Alcachofra, Alface, Alho, Beterraba, Cebola, Couve, Dente-de-Leão, Escarola, Espinafre, Funcho, Mandioca, Nabiça, Rama de Batata, Serralha, etc. <u>Frutos</u> : Abóbora, Beringela, Cabaça, Pimento e Chuchu. Hortaliças cruas, cozinhadas ou em sucos. Hortaliças reduzidas a sumos são de fácil digestão, em muitos casos com propriedades terapêuticas relevantes. <u>Raízes</u> : Beterraba, Cenoura, Nabo, Rabanete e Rábano. <u>Saladas</u> : hortaliças cozinhadas e que possam pelo paladar ou textura serem consumidas em cru. <u>Sumos</u> : hortaliças reduzidas a sumos são de fácil digestão, em muitos casos com propriedades terapêuticas relevantes. <u>Vagens ou Leguminosas (não secas ou rebentos)</u> : Ervilhas, Favas.	Amidos. Óleos. Sais reduzidos a farinha. Todos são compatíveis entre si, verificando-se exceções expressas nas incompatibilidades. Os Cereais ou Vagens Secas só devem ser consumidos com folhas e raízes. Os sucos das hortaliças cruas são compatíveis entre si e com todas as mencionadas em cozinhados.	Ácidos. Açucares. Lácteos. Bolbos crus são incompatíveis com os restantes sais, à exceção das raízes e tubérculos, ou seja, com a parte que está enterrada e nunca com as ramas que são consideradas folhas. Limão.
SAIS REDUZIDOS A FARINHA	<u>Cereais</u> : Arroz, Aveia, Centeio, Cevada, Milho, Trigo, etc. <u>Vagens Secas (leguminosas)</u> : Fava, Feijão, Grão e Soja (são também amidadas) Estes 2 grupos para além de farinados, consideram-se igualmente quando transformados em Bolachas, Bolos, Massas, Pão, ou qualquer outra forma de cozinhado. Os cereais e as leguminosas no estado natural e secos, são considerados na relação das compatibilidades, como sais reduzidos a farinha.	Açucares. Lácteos. Oleaginosas. Sais frescos. Os Cereais são compatíveis. As leguminosas são compatíveis entre si.	Ácidos. Amidos. Limão. Estes 2 grupos (Cereais e Leguminosas) não são compatíveis um com o outro porque as vagens secas são também amidadas.

PARA ALÉM DESTES QUADROS EXISTEM EXEPÇÕES:

Ovo (gema-cozida): É compatível com todos os alimentos, inclusivé o ácido. Não se deve misturar se não for cozinhada em conjunto com lácteos. É de difícil digestão com frutos doces e secos ou mel.

Ovo inteiro (cozido ou cru): É compatível com óleos, sais, sais reduzidos a farinha. Com leguminosas secas e de difícil digestão. É compatível com amidos, ácidos, açucares e lácteos.

Ovo batido e cozinhado com: Pode ser misturado em conjunto com todos os alimentos, à exceção dos óleos. Evitar juntá-los às leguminosas secas.

Cebola, Alho: Todos os bolbos em cru, só devem ser misturados com raízes e tubérculos. Estes, após fervura, seguem a regra das hortaliças.

Melancia, Melão, Meloa e Pepino: Dada a sua composição química são incompatíveis, praticamente, com todos os alimentos. Por esta razão, devem ser consumidos sozinhos na refeição e não misturados entre si. Quem não tiver nenhuma lesão pancreática, hepática, estomacal ou intestinal, poderá comer primeiro a fruta e, de seguida, tostas de cereais.

Tomate: Fruto ácido, também rico em Sais. Em cru, é o produto hortícola mais incompatível com todos os alimentos. Após ser cozinhado segue a regra das hortaliças Por razão alguma deve ser consumido verde ou cru com sumo de limão.

Pimento Verde: Segue a regra do tomate. Pô-la no fogo só para tirar a pele é um erro de cozinha de palmatória.

Azeites e Óleos Vegetais: Quando fervidos ou extraídos a alta temperatura decompõe-se produzindo o venenoso ácido butírico acroleína e oxi-colesterol. A utilização na cozinha, de óleos extraídos a frio, deve ser feita após a cozedura dos alimentos, aproveitando a alta temperatura destes para que o óleo ou azeite se possa misturar sem ferver. Como se pode verificar, os fritos e refogados não têm lugar na nossa alimentação.

Ácidos mais Cereais reduzidos a farinha: A maioria das pessoas tolera a reacção química que resulta numa base, com relevância para o pão tostado, ou este barrado com pastas oleaginosas.