Таблица № 2. Совместимость продуктов в одном приеме пищи.

№№ п/п	Наименование продуктов	сладкие фрукты	полукислые фрукты	кислые фрукты, овощи	некрахмалистые овощи, зелень	крахмалистые овощи	крахмалистые продукты	мясо животных, птиц	рыба	яйца	молоко	творог, сыры	кисломолочные продукты	сухие фасоль, горох, бобы	орехи, маслины, авокадо, семечки	грибы	дрожжи	жиры	сахара	мёд	дыня, черника, голубика
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
1	сладкие фрукты	++	++	-	+	-	-	-	-	-	+	-	++	-	+	-	-	-	-	++	-
2	полукислые фрукты	++	++	++	+	-	-	-	-	-	+	+	++	+	+	-	-	-	-	++	-
3	кислые фрукты, овощи	-	++	++	+	-	-	+	+	+	++	+	++	+	+	+	-	+	+	++	-
4	некрахмалистые овощи, зелень	+	+	+	++	++	++	++	++	++	-	++	+	++	++	++	++	++	+	++	-
5	крахмалистые овощи	-	-	-	++	++	++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-	++	-	++	-
6	крахмалистые продукты	-	-	-	++	++	++	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	++	-
7	мясо животных, птиц	-	-	+	++	+	-	++	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	рыба	-	-	+	++	+	-	-	++	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	яйца	-	-	+	++	+	-	-	-	++	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	молоко	+	+	++	-	+	-	-	-	-	++	++	+	-	-	-	-	-	-	-	-
11	творог, сыры	-	+	+	++	+	+	-	-	-	++	++	++	-	-	-	-	-	-	-	-
12	кисломолочные продукты	++	++	++	+	+	-	-	-	-	+	++	++	-	-	-	-	-	-	-	-
13	сухие фасоль, горох, бобы	-	+	+	++	+	-	-	-	-	-	-	-	++	-	-	-	-	-	++	-
14	орехи, маслины, авокадо, семечки	+	+	+	++	+	+	-	-	-	-	-	-	-	++	-	-	-	-	++	-
15	грибы	-	-	+	++	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	++	-	-	-	++	-
16	дрожжи	-	-	-	++	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	++	-	-	-	-
17	жиры	-	-	+	++	++	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	++	-	-	-
18	сахара	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	++	++	-
19	мёд	++	++	++	++	++	++	-	-	-	-	-	-	++	++	++	-	-	++	++	-
20	дыня, черника, голубика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	++