

## Combinación AYURVÉDICA de alimentos

### Queso

Compatible con: Cereales y verduras.

Incompatible con: Frutas, frijoles, huevos, leche, yogurt, bebidas calientes.

### Leche

Compatible con: Arroz, avena, dátiles y almendras.

Incompatible con: Casi todos los alimentos, en especial con plátanos, cerezas, panes, frutas ácidas, melones, huevo, yogurt, carne, pescado, almidones, Kitchari, levadura.

### Huevos

Compatible con: Cereales, verduras sin almidones.

Incompatible con: Leche, queso, yogurt, frutas, frijoles, Kitchari, patatas, carne, pescado.

### Frutas

Compatible con: Otras frutas de cualidades similares. Ejemplo: cítricos con cítricos, manzanas con peras, mezcla de frutos rojos.

Incompatible con: Todas las comidas.

### Melones

Compatible con: Nada

Incompatible con: Con TODO, se debe comer solo.

### Vegetales

Compatible con: Granos, frijoles, otras verduras, queso, yogurt, carne, pescado, nueces, semillas, huevos.

Incompatible con: Frutas, leche.

### Solanáceas (Papas, pimientos, tomates, berenjenas, pimientos de cayena, pimentón)

Compatible con: Otras verduras, granos, frijoles, carne, pescado, nueces, semillas.

Incompatible con: Frutas, pepino, leche, queso, yogurt.

### Alimentos crudos

Compatible con: Otros alimentos crudos (en pequeñas cantidades).

Incompatible con: Alimentos cocinados.

### Legumbres

Compatible con: Cereales, otros frijoles, nueces, semillas.

Incompatible con: Frutas, leche, queso, yogurt, huevos, carne, pescado.