

Tabla de la Dieta Disociada

Descubre cómo combinar los alimentos para una dieta equilibrada y saludable.

Selecciona dos grupos de alimentos

Grupo 1



Proteínas fuertes

Grupo 2



Carbohidratos



Calcular



Significado de los resultados



Compatible

Puédes comerlos juntos.



Compatible parcialmente

Ayuda a mantener el peso



No compatible

Favorece el aumento de peso.



Muere de quilata



Por más persona g1."

Tabla de compatibilidad completa



Frutas ácidas



Frutas semácidas



Frutos dulces



Frutos oleaginosos.



Cereales



Legumbres



Hortalizas



Féculas



Verduras



Ajos y cebollas



Huevos pesados

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	15
1	Sí	Sí	Sí	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
2	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	NO	NO	NO	NO	NO	Ma	Ma	Ma	MO	NO	NO	NO	NO
3	NO	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	NO	Ma	Sí	NO	NO	NO	NO	Ma	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
4	NO	Sí	Ma	Ma	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	NO	NO	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	NO	Ma	NO	NO	NO
5	NO	NO	Sí	Sí	Ma	Sí	Ma	Sí	Sí	Ma	Ma	NO	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	NO	NO	NO	NO
6	NO	NO	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	Ma	NO	NO	NO	NO	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	NO	NO	NO	NO
7	NO	NO	NO	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	NO	Ma	NO	NO	Ma	Ma	Ma	Ma	NO	NO	NO	NO	NO
8	NO	NO	NO	Ma	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	NO	NO	NO	NO	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	Ma	NO	NO
9	NO	NO	NO	NO	NO	Sí	Sí	Ma	Ma	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO
10	NO	NO	NO	NO	NO	Sí	Sí	Sí	Sí	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	MO	Ma	Ma	NO	NO	NO	NO

Sobre la dieta:



Puedes **comer todo** lo que quieras, simplemente **evita** mezclar alimentos incompatibles.



Mezclar alimentos compatibles parcial o totalmente te ayudara a mantener el peso.



Descarga gratis más recursos en dieta-disociada.com