

Таблица совместимости продуктов питания по Шелтону от сайта www.chudo-dieta.com

Нежирная рыба, мясо, птица, субпродукты	Некрахмалистые овощи (огурцы, лук, все виды капусты, перец, баклажан, цуккини и т.д.), зеленые овощи (зелень, листовой салат, руккола, шпинат и др.)
Кисломолочные продукты	Любые овощи, за исключением картофеля, сладкие фрукты и сухофрукты, сыр, брынза, орехи, сметана
Зерновые и бобовые (пшеница, рис, овес, гречка, перловка, горох, фасоль, нут, чечевица и т.д.)	Крахмалистые овощи кроме картофеля (свекла, морковь, тыква, редька, цветная капуста, кукуруза, батат, топинамбур), некрахмалистые овощи, зелень (укроп, петрушка, сельдерей, шавель и др.), сметана, растительное масло (оливковое, подсолнечное и др.)
Масло сливочное	Цитрусовые фрукты, хлебобулочные изделия, крупяные каши, любые крахмалистые и некрахмалистые овощи, кисломолочные продукты, творог
Масло растительное	Бобы, зерновые культуры, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, крахмалистые и некрахмалистые овощи, кислые фрукты, томаты, орехи
Кислые фрукты, томаты	Сливочное и растительное масло, умеренно крахмалистые и некрахмалистые овощи, зелень, брынза и сыр, сметана, орехи
Сладкие фрукты, сухофрукты	Кисломолочные продукты, творог, овощи, не содержащие крахмал, зелень
Хлеб, крупы, картофель	Различные виды масла, любые крахмалистые, некрахмалистые и зеленые овощи
Сметана	Картофель и другие крахмалистые овощи, некрахмалистые и зеленые овощи, кисломолочные продукты и творожные изделия, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, зерновые, бобовые продукты, кислые овощи, томаты
Орехи	Кислые фрукты, томаты, любые крахмалистые овощи за исключением картофеля, любые некрахмалистые овощи, зелень, кисломолочные продукты, творог, растительное масло
Сыр и брынза	Кисломолочные продукты, любые овощи, кроме картофеля, томаты, кислые фрукты, зелень
Крахмалистые овощи за исключением картофеля	Сыр, брынза, крупы, сливочное и растительное масло, зерновые, бобовые продукты, некрахмалистые овощи, зелень, творог, кисломолочные продукты, орехи
Некрахмалистые овощи и зелень	Постные мясные и рыбные продукты, субпродукты, зерновые и бобовые, хлеб, любые крупы, картофель, яйца, сыр, брынза, сливочное и растительное масло, орехи, кислые фрукты, сладкие фрукты и сухофрукты, сметана, помидоры
Яйца	Некрахмалистые овощи, зелень
Дыня, арбуз	Не сочетаются с другими продуктами
Молоко	Не сочетается с другими продуктами