

QUADRO DAS COMPATIBILIDADES E INCOMPATIBILIDADES DOS ALIMENTOS  
Dr. António Cardoso

	Fa	Fd	Fs	Fo	Ce	V	L	C	Q	R	Ca	M	Ma	Li	Cu	Cc	B	Ge
Fa	c	i	i	c	i	i	i	i	i	i	i	c	c	i	i	c	i	c
Fd	i	c	c	i	c	i	i	i	i	c	c	c	c	i	i	c	c	c
Fs	i	c	c	i	c	i	i	i	i	c	c	c	c	i	i	c	c	c
Fo	c	i	i	c	c	c	c	c	c	c	i	i	i	c	c	i	c	c
Ce	i	c	c	c	c	c	c	c	c	c	i	c	c	c	c	c	i	c
V	i	i	i	c	c	c	c	i	c	t	i	i	i	c	c	c	c	c
L	i	i	i	c	c	c	c	c	c	t	i	i	i	c	c	c	c	c
C	i	i	i	c	c	c	c	c	c	t	i	i	i	c	c	c	c	c
Q	i	i	i	c	c	c	c	c	c	t	i	i	i	c	c	c	c	c
R	i	c	c	t	c	i	i	i	t	c	c	c	c	i	i	c	c	c
Ca	i	c	c	i	i	i	i	i	t	c	c	c	c	i	i	t	i	c
M	c	c	t	i	c	i	i	i	i	c	t	c	c	i	i	c	c	c
Ma	c	c	t	i	c	i	i	i	i	c	t	c	c	i	i	c	c	c
Li	i	i	i	c	c	c	c	c	c	i	i	i	i	c	c	c	c	c
Cu	i	i	i	c	c	c	c	c	c	i	i	i	i	c	c	c	c	c
Cc	i	c	c	c	c	c	c	c	c	c	t	c	c	c	c	c	c	c
B	i	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c
Ge	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c	c

**Legenda**

Fa – Fruta ácida  
 Fd – Fruta doce  
 Fs – Fruta seca  
 Fo – Fruta oleaginosa  
 Ce – cereais  
 V – Vegetais  
 L – leguminosas (feijão, grão, lentilhas, soja, etc)  
 C – cogumelos  
 Q – queijo seco  
 R – requeijão e queijo fresco  
 Ca – castanhas  
 M – mel e melaço de cana  
 Ma – Malte  
 Li – lípidos (gorduras)  
 Cu – Cebola crua  
 Cc – Cebola cozida  
 B – batata  
 Ge – gema de ovo

c – compatível  
 i – incompatível  
 t – tolerável

**Nota**

São compatíveis com todos os alimentos:  
 maça doce  
 gema de ovo  
 chufa