

Tabella alimentare secondo "Peter d'Adamo"

Gruppo	Agnello	Anatra	Coniglio	Cuore	Fagiano	Fegato	Maiale
O	si	=	=	si	=	si	no
A	no	no	no	no	no	no	no
B	si	no	si	no	=	=	no
AB	si	no	si	no	=	=	no

Gruppo	Manzo	Mortadella	Pancetta	Pollo	Prosciutto	Quaglia	Salsicce
O	si	no	no	=	no	=	no
A	no	no	no	=	no	no	no
B	=	no	no	no	no	no	no
AB	no	no	no	no	no	no	no

Gruppo	Salumi	Tacchino	Vitello	Acciughe	Anguilla	Aragosta	Aringa
O	no	=	si	=	=	=	si
A	no	=	no	no	no	no	no
B	no	=	=	no	no	no	=
AB	no	si	no	no	no	no	=

Gruppo	Aringa in salamoia	Calamari	Capasanta	Carpa	Caviale	Cernia	Coregone
O	no	=	=	=	no	=	si
A	no	no	no	si	no	si	si
B	=	=	=	=	si	si	=
AB	no	=	=	=	=	si	=

Gruppo	Gamberi	Granchio	Luccio	Lumache	Merluzzo	Nasello	Ostriche
O	=	=	si	=	si	si	=
A	no	no	=	si	si	no	no
B	no	no	si	no	si	si	no
AB	no	no	si	si	si	si	no

Gruppo	Palombo	Passera	Pesce Gatto	Pesce Spada	Polpo	Rane	Ricciola
O	=	=	no	si	no	=	si
A	=	no	no	=	no	no	=
B	=	si	=	=	no	no	no
AB	=	no	=	=	no	no	no

Gruppo	Salmone	Salmone Affumicato	Sardine	Sgombro	Sogliola	Spigola	Trota iridea
O	si	no	si	si	si	=	si
A	si	no	si	si	no	=	si
B	si	no	si	si	si	no	=
AB	si	no	si	si	=	no	si

Gruppo	Trota salmonata	Vongole	Brie	Burro	Camembert	Edam	Emmental
O	=	=	no	=	no	no	no
A	=	no	no	no	no	no	no
B	=	no	=	=	=	=	=
AB	=	no	no	no	no	=	=

Tabella alimentare secondo "Peter d'Adamo"

Gruppo	Fiocchi di latte magro	Formaggini	Formaggio di Capra	Formaggio di soia	Formaggio fresco magro	Gorgonzola	Gouda
O	=	no	=	=	no	no	no
A	=	no	=	si	no	no	no
B	si	=	si	=	si	no	=
AB	si	=	si	=	si	no	=

Gruppo	Latte di soia	Latte intero	Latte scremato	Mozzarella	Parmigiano	Provolone	Ricotta
O	=	no	no	=	no	no	no
A	si	no	no	=	no	no	=
B	=	=	si	si	=	=	si
AB	=	no	=	si	no	no	si

Gruppo	Siero del latte	Tomini	Uova	Yogurt	Dolci di Mais	Dolci di Riso	Gelato
O	no	no	no	no	no	=	no
A	no	no	=	=	=	si	no
B	=	=	si	si	no	si	no
AB	=	=	si	si	no	si	no

Gruppo	Pane ai cereali	Pane Frumento integrale	Pane di germe di grano	Pane di miglio	Pane di riso integrale	Pane di segale	Pane di segale+cereali
O	no	no	no	=	=	=	no
A	no	no	si	=	=	=	no
B	no	no	=	si	si	no	=
AB	=	=	si	si	si	si	=

Gruppo	Pane di soia	Pane senza glutine	Salatini	CousCous	Crusca di frumento	Farina d'orzo	Farina di Frumento
O	=	=	no	no	no	=	no
A	si	=	=	=	no	=	no
B	=	=	no	no	no	no	no
AB	si	=	=	=	=	=	=

Gruppo	Farina di frum. integrale	Farina di Mais	Farina di riso	Farina di semola di grano duro	Farro	Germe di grano	Grano saraceno
O	no	no	=	no	=	no	=
A	no	=	=	no	=	no	si
B	no	no	=	no	si	no	no
AB	=	no	=	=	si	=	no

Gruppo	Muesli	Orzo	Pasta Fresca di grano tenero	Pasta di semola di grano duro	Polenta	Riso Basmati	Riso Brillato
O	no	=	no	no	no	=	=
A	no	=	no	no	=	=	=
B	=	no	=	=	no	=	=
AB	=	=	=	=	no	si	si

Gruppo	Ceci	Fagioli Azuki	Fagioli Bianchi	Fagioli di Lima	Fagioli di Spagna	Fagioli Nani	Fagioli Neri
O	=	si	no	=	no	=	=
A	no	si	no	no	no	=	si
B	no	no	si	si	si	=	no
AB	no	no	si	no	no	=	no

Tabella alimentare secondo "Peter d'Adamo"

Gruppo	Fagioli Rossi	Fagioli Verdi	Fagiolini	Fagioli Cannellini	Fagioli dall'occhio	Fave	Lenticchie
O	=	=	=	=	si	=	no
A	no	si	=	=	si	=	si
B	=	=	=	=	no	=	no
AB	si	=	=	=	no	no	=

Gruppo	Piselli	Tofu	Aglione	Alga Marina	Asparagi	Avocado	Bietole
O	=	=	si	si	=	no	si
A	=	si	si	=	=	=	si
B	=	no	=	=	=	no	=
AB	=	si	si	=	=	no	=

Gruppo	Broccoli	Carciofi	Carote	Cavolfiore	Cavolini di Bruxelles	Cavolo Bianco	Cavolo Rapa
O	si	si	=	no	no	no	si
A	si	si	si	=	=	no	si
B	si	no	si	si	si	si	=
AB	si	no	=	si	=	=	=

Gruppo	Cavolo Rosso	Cavolo Verde	Cetrioli	Cicoria	Cipolle Gialle	Cipolle Rosse	Cipolle Verdi
O	no	si	=	si	si	si	=
A	no	si	=	si	si	si	=
B	si	si	=	=	=	=	=
AB	=	si	si	=	=	=	=

Gruppo	Erbette	Finocchi	Funghi Coltivati	Germogli di Bambù	Indivia	Lattuga	lattuga Romana
O	si	=	no	=	=	=	si
A	si	=	no	=	=	=	si
B	si	=	=	=	=	=	=
AB	si	=	=	=	=	=	=

Gruppo	Mais	Melanzana	Olive Greche	Olive Nere	Olive Verdi	Patate	Patate Dolci
O	no	=	no	no	=	no	si
A	=	=	no	no	=	no	no
B	no	si	no	no	no	=	si
AB	no	si	=	no	=	=	si

Gruppo	Peperoni Gialli	Peperoni Rossi	Peperoni Verdi	Pomodori	Porro	Radicchio	Rafano
O	=	si	=	=	si	=	si
A	no	no	no	no	si	=	si
B	si	si	si	no	=	=	=
AB	no	no	no	=	=	=	=

Gruppo	Rapanelli	Rape	Rucola	Scalognone	Scarola	Sedano	Spinaci
O	=	si	=	=	si	=	si
A	=	si	=	=	si	=	si
B	no	=	=	=	no	=	=
AB	no	=	=	=	no	si	=

Tabella alimentare secondo "Peter d'Adamo"

Gruppo	Tarassaco	Topinambur	Verza	Zucca	Zucchini	Albicocche	Anacardi
O	si	si	si	si	si	=	no
A	si	si	si	si	si	si	no
B	=	no	si	no	si	=	no
AB	si	no	si	=	si	=	=

Gruppo	Ananas	Anguria	Arachidi	Arance	Avocado	Banane	Cachi
O	=	=	no	no	no	=	=
A	si	=	si	no	=	no	=
B	si	=	no	=	no	si	no
AB	si	=	si	no	no	no	no

Gruppo	Castagne	Ciliegie	Datteri	Fichi d'India	Fichi Freschi	Fichi secchi	Fragole
O	=	=	=	=	si	si	no
A	=	si	=	=	si	si	=
B	=	=	=	no	=	=	=
AB	si	si	=	no	si	si	=

Gruppo	Kiwi	Kumquat	Lamponi	Lime	Limoni	Mandarini	Mandorle
O	=	=	=	=	=	no	=
A	=	=	=	=	si	no	=
B	=	=	=	=	=	=	=
AB	si	=	=	=	si	=	=

Gruppo	Mango	Melagrana	Mele	Mirtilli	More	Nocciole	Noce di cocco
O	=	=	=	=	no	=	no
A	no	=	=	si	si	=	no
B	=	no	=	=	=	no	no
AB	no	no	=	=	=	no	no

Gruppo	Noci	Noci Brasiliane	Papaia	Pere	Pesche	Pistacchi	Pompelmo
O	si	no	=	=	=	no	=
A	=	no	no	=	=	no	si
B	=	=	si	=	=	no	=
AB	si	=	=	=	=	=	si

Gruppo	Popone	Prugne	Prugne Secche	Ribes	Semi di Zucca	Uva	Olio di Oliva
O	=	si	si	=	si	=	si
A	=	si	si	=	si	=	si
B	=	si	=	=	no	si	si
AB	=	si	=	=	no	si	si

Gruppo	Olio di Arachidi	Olio di Cartamo	Olio di Fegato di Merluzzo	Olio di Mais	Olio di Ravizzone	Olio di Semi di Lino	Olio di Sesamo
O	no	no	=	no	=	si	=
A	no	no	=	no	=	si	no
B	no	no	=	no	no	=	no
AB	=	no	=	no	=	=	no

Tabella alimentare secondo "Peter d'Adamo"

Gruppo	Aceto Balsamico	Aceto di Vino	Agar	Alloro	Aneto	Anice	Basilico
O	no	no	=	=	=	=	=
A	no	no	=	=	=	=	=
B	=	=	=	=	=	=	=
AB	no	no	=	=	=	no	=

Gruppo	Bergamotto	Cannella	Capperi	Cerfoglio	Chiodi di Garofano	Cioccolato	Coriandolo
O	=	no	no	=	=	=	=
A	=	=	no	=	=	=	=
B	=	no	=	=	=	=	=
AB	=	=	no	=	=	=	=

Gruppo	Cremortartaro	Cumino	Curcuma	Curry	Dragoncello	Erba Cipollina	Fecola
O	=	=	si	si	=	=	=
A	=	=	=	=	=	=	=
B	=	=	=	si	=	=	=
AB	=	=	=	si	=	=	=

Gruppo	Gelatina Magra	Laminaria	Maggiorana	Malto d'Orzo	Melassa	Menta	Miele
O	=	si	=	=	=	=	=
A	no	=	=	si	si	=	=
B	no	=	=	no	=	=	=
AB	no	=	=	=	=	=	=

Gruppo	Noce Moscata	Paprika	Pepe Bianco	Pepe di Cayenna	Pepe Nero	Pepe Nero Macinato	Peperoncino Rosso
O	no	=	no	si	=	no	=
A	=	=	no	no	no	no	no
B	=	=	no	si	=	no	=
AB	=	=	no	no	no	no	no

Gruppo	Prezzemolo	Rafano	Rosmarino	Sale	Salvia	Santoreggia	Sciroppo d'Acero
O	si	=	=	=	=	=	=
A	=	=	=	=	=	=	=
B	si	si	=	=	=	=	=
AB	si	si	=	=	=	=	=

Gruppo	Senape	Sidro	Tapioca	Timo	Vaniglia	Zafferano	Zenzero
O	=	no	=	=	no	=	=
A	=	no	=	=	=	=	=
B	=	=	no	=	=	=	=
AB	=	no	no	=	=	=	=

Gruppo	Zucchero Bianco	Zucchero di Canna	Zucchero Dietetico	Condimenti Speziati	Gelatina di Frutta	Maionese	Marmellata di Frutta
O	=	=	=	no	=	=	=
A	=	=	=	=	=	no	=
B	=	=	=	=	=	=	=
AB	=	=	=	no	=	=	=

Tabella alimentare secondo "Peter d'Adamo"

Gruppo	Senape	Sottaceti	Verdure in Agrodolce	Acqua in Selz	Acqua di Soda	Bibite a base di Cola	Bibite Dietetiche
O	=	no	no	si	si	no	no
A	=	=	=	no	no	no	no
B	=	=	=	no	no	no	no
AB	=	no	no	=	=	no	no

Gruppo	Bibite Frizzanti	Birra	Caffè	Liquori	Sidro	Succo di Ananas	Succo d'Arancia
O	no	=	no	no	no	si	no
A	no	no	si	no	=	si	no
B	no	=	=	no	=	si	no
AB	no	=	si	no	=	=	no

Gruppo	Succo di Carote	Succo di Papaia	Succo di pomodori	Succo di prugne	Succo d'Uva	Succo di Verdure	Tè Nero
O	=	=	=	si	=	=	no
A	si	no	no	si	=	=	no
B	=	si	no	=	si	=	=
AB	si	si	no	=	si	=	no

Gruppo	Tè Verde	Vino Bianco	Vino Rosso	Achillea	AlfaAlfa	Aloe	Barba di Mais
O	=	=	=	=	no	no	no
A	si	=	si	=	si	si	no
B	si	=	=	=	=	no	no
AB	si	=	=	=	si	no	no

Gruppo	Bardana	Betulla	Biancospino	Borsa del Pastore	Comomilla	Echinacea	Fieno Greco
O	no	=	=	no	=	no	si
A	si	=	si	=	si	si	si
B	=	=	=	no	=	=	no
AB	si	=	si	no	si	si	no

Gruppo	Genziana	Ginseng	Idraste	Luppolo	Marrubio	Menta Piperita	Menta Verde
O	no	=	no	si	=	si	=
A	=	si	=	=	=	=	=
B	no	si	=	no	=	si	=
AB	no	si	=	no	=	=	=

Gruppo	Rabarbaro	Radice di Liquirizia	Rosa canina	Salvia	Sambuco	Senna	Tarassaco
O	no	=	si	=	=	no	si
A	no	=	si	=	=	=	=
B	no	=	si	si	=	no	=
AB	no	si	si	=	=	no	=

Gruppo	Tiglio	Timo	Valeriana	Zenzero
O	si	no	=	si
A	=	no	si	si
B	no	no	=	si
AB	no	no	=	si