Néhány összeillő és össze nem illő tápanyag

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Hüvelyesek | Főzelékfélék-zöldségfélék | Gyümölcsfélék | Bogyós gyümölcsök | Diófélék | Tojás | Burgonya | Gombák | Gabonafélék |
| Társítható | gabonafélék  zöldségfélék  tej és tejtermékek | gabonafélék  lisztes ételek  hüvelyesek  bogyós gyümölcsök  diófélék  tej és tejtermékek  burgonya  tojás  gombák  pástétomok | gabonafélék  bogyós gyümölcsök  diófélék  tejtermékek  tojás  tejszín  méz  hagymák  zöldségfélék | szeder  egres  földieper  áfonya  málna  ribizke  borókabogyó | gabonafélék  hüvelyesek  gyümölcsök  zöldségfélék  tejtermékek  tojás  burgonya  gombák | gabonafélék  burgonya  zöldségfélék  diófélék  gyümölcsök | zöldségek  tojás  tej  tejtermékek  növényi zsiradékok  citrom  ananász  alma  gomba  dió | gabonafélék  burgonya  rizs  zöldségfélék  diófélék | gyümölcsfélék  bogyós gyümölcsök  diófélék  tej és tejtermékek  tojás  zöldségek  gombák |
| Össze nem illő | gyümölcsök  gombák  cukor | gyümölcs (kivéve az alma, citrom, lime)  cukor  lisztes szószok | burgonya  cukor  tej  sütemények  víz | burgonya  tej  cukor  víz  hüvelyesek | cukor | erjesztett sajt  nyers tej  cukor  sütemények  vaj  hüvelyesek  gombák | gabonafélék  rizs  lisztételek  cukor  gyümölcs | tojás  sajt  cukor  gyümölcs | burgonya  cukor |