

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1. Мясо, птица, рыба		Красный	Зеленый	Синий	Красный	Красный	Красный	Красный										
2. Злаки, бобовые	Красный		Синий	Зеленый	Зеленый	Красный	Синий	Красный	Красный	Красный	Красный	Зеленый	Зеленый	Красный	Красный	Красный	Красный	Синий
3. Масло сливочное, сливки	Красный	Синий		Синий	Красный	Красный	Зеленый	Зеленый	Синий	Красный	Зеленый	Зеленый	Синий	Красный	Синий	Красный	Красный	
4. Сметана	Красный	Зеленый	Синий		Синий	Красный	Зеленый	Зеленый	Зеленый	Синий	Зеленый	Зеленый	Красный	Зеленый	Синий	Синий	Красный	
5. Растительное масло	Красный	Зеленый	Красный	Синий		Красный	Зеленый	Зеленый	Синий	Синий	Зеленый	Зеленый	Красный	Красный	Красный	Красный	Зеленый	
6. Сахар, выпечка	Красный	Красный	Красный	Красный	Красный		Красный	Красный	Красный	Красный	Красный	Зеленый	Красный	Красный	Красный	Красный	Красный	
7. Хлеб, крупы	Красный	Синий	Зеленый	Зеленый	Зеленый	Красный		Красный	Красный	Красный	Красный	Зеленый	Зеленый	Красный	Красный	Синий	Красный	Синий
8. Фрукты кислые, помидоры	Красный	Красный	Зеленый	Зеленый	Зеленый	Красный	Красный		Зеленый	Синий	Зеленый	Синий	Красный	Синий	Зеленый	Красный	Зеленый	
9. Фрукты полукислые	Красный	Красный	Синий	Зеленый	Синий	Красный	Красный	Зеленый		Зеленый	Зеленый	Синий	Синий	Зеленый	Синий	Красный	Зеленый	
10. Фрукты сладкие	Красный	Красный	Красный	Синий	Синий	Красный	Красный	Синий	Зеленый		Зеленый	Синий	Синий	Зеленый	Красный	Красный	Синий	
11. Зеленые овощи	Зеленый		Зеленый	Красный	Зеленый	Зеленый	Зеленый	Зеленый										
12. Крахмалистые овощи	Синий	Зеленый	Зеленый	Зеленый	Зеленый	Красный	Зеленый	Синий	Синий	Синий	Зеленый		Синий	Зеленый	Зеленый	Синий	Зеленый	
13. Молоко	Красный	Красный	Синий	Красный	Красный	Красный	Красный	Красный	Синий	Синий	Красный	Синий		Красный	Красный	Красный	Красный	
14. Творог, кефир	Красный	Красный	Красный	Зеленый	Красный	Красный	Красный	Синий	Зеленый	Зеленый	Зеленый	Зеленый	Красный		Зеленый	Красный	Зеленый	
15. Сыр	Красный	Красный	Синий	Синий	Красный	Красный	Синий	Зеленый	Синий	Красный	Зеленый	Зеленый	Красный			Красный	Синий	
16. Яйца	Красный	Красный	Красный	Синий	Красный	Красный	Красный	Красный	Красный	Красный	Зеленый	Синий	Красный	Красный	Красный		Красный	
17. Орехи	Красный	Синий	Красный	Красный	Зеленый	Красный	Синий	Зеленый	Зеленый	Синий	Зеленый	Зеленый	Красный	Зеленый	Синий	Красный		

Красный – продукты несовместимы

Зеленый – продукты совместимы

Синий – нейтральное сочетание