

„JEDZ ZGODNIE ZE SWOJĄ GRUPĄ KRWI – ŻYCIE PRZEZ ZDROWIE”

Dieta dla grupy krwi AB

Antygeny wytwarzane przez grupę krwi AB są czasami podobne do produkowanych przez grupę A, czasami B, a niekiedy są fuzją ich obu. Ta różnorodność jakości może być pozytywna lub negatywna, zależnie od okoliczności. Dlatego powinieneś bardzo dokładnie zapoznać się nie tylko z zalecaną dietą dla osób z grupą krwi AB, ale również dla A i B, by lepiej zrozumieć własną. Większość żywności, która jest niewskazana dla osób z grupą A bądź B, jest na ogół zła także dla grupy AB, chociaż występuje kilka wyjątków. Osoby z grupą krwi AB są często silniejsi i bardziej aktywni niż z grupą krwi A, których przodkowie prowadzili osiadły tryb życia dodatkowa siła witalna może być spowodowana tym, że ich pamięć genetyczna wciąż zawiera pozostałości zamieszkujących stępy przodków grupy krwi B. Grupa krwi AB: delikatny potomek rzadko występującego połączenia tolerancyjnej grupy krwi A z barbarzyńską wcześniej, ale bardziej zrównoważoną grupą B.

Czynniki utraty wagi: Problem „tycia” osób z grupy krwi AB odzwierciedla mieszany wpływ genów A i B. Czasami stwarza to osobliwe problemy. Przykładowo masz charakterystyczny dla ludzi z grupą krwi A niski poziom kwasu żołądkowego, ale też typowe dla grupy B przystosowanie do jedzenia mięsa. Chociaż więc jesteś genetycznie zaprogramowany do konsumpcji mięsa, to jednak do skutecznego jego metabolizmu masz niedostateczny poziom kwasu żołądkowego, dlatego też zjedzone mięso magazynowane jest w organizmie w postaci tłuszczu. Jeśli chcesz, więc stracić na wadze, powinieneś ograniczyć konsumpcję mięsa, jeść niewielkie jego ilości i uzupełniać dietę warzywami. Grupa krwi AB nie reaguje tak źle na gluten pszenicy, jak grupy 0 i B. Ale gdy zamierzasz schudnąć, powinieneś unikać pszenicy, która powoduje, że tkanka mięśniowa staje się bardziej kwaśna. Grupa krwi AB najskuteczniej utylizuje kalorie, kiedy jej tkanka jest o odczynie nieco alkalicznym.

Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi: Czerwone mięso - słabo trawione, magazynowane w organizmie w postaci tłuszczu, zatruwa przewody jelitowe; Fasolka nerkowata - zakłóca efektywność insulinową, spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Nasiona i pestki - przyczyna hipoglikemii; Fasolka limejska - zakłóca efektywność insulinową, spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Kukurydza - zakłóca efektywność insulinową;; Gryka - spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Pszenica - spowalnia tempo metabolizmu, zakłóca efektywność insulinową, powoduje nieefektywne zużywanie kalorii.

Żywność, która sprzyja spadku wagi: Tofu - pomaga w efektywnym metabolizmie; Produkty mleczne - regulują produkcję insuliny; Owoce morza - pomagają w efektywnym metabolizmie; Ananas - pomaga w trawieniu, stymuluje ruchy jelit; Zielone warzywa - pomagają w efektywnym metabolizmie; Wodorosty (klep) - regulują produkcję insuliny. Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

Mięsa i drób Wskazane: baranina, indyk, jagnię, królik. Unikać: bekonu, cielęciny, dziczyzny, gęsi, kaczki, kuropatwy, kurczaków, mięsa bawołu, przepiórek, serc, szynki, wieprzowiny, wołowiny, wołowiny mielonej.

Owoce morza Wskazane: albacore (tuńczyk), aloza, czerwony snapper, dorsz, granik, jesiotr, łosoś, makrela, nawęd żabnica, pstrąg tęczy, pstrąg morski, sardynka, szczupak, ślimaki, morszczuk. Unikać: barakudy, białugi, flądry, halibuta, homara, kraba, krewetek, łososa wędzonego, małży, okonia, ostrygi, ośmiornicy, raków, sardeli, skrzydelnika, szarej soli, śledzia (marynowanego), węgorza, żółwia, żab.

Jaja i nabiał Wskazane: jogurt, jogurt z owocami, kefir, kwaśna śmietana, mleko owcze, ser farmer, ser feta, ser mozzarella, ser owczy, ser risotta, serek wiejski. Unikać: lodów, masła, maślanki, pełnego mleka, sera amerykańskiego, sera blue, sera brie, sera camembert, sera parmezan. Oleje i tłuszcze Wskazane: olej z oliwek. Unikać: oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy, oleju krokoszewego, oleju słonecznikowego, oleju sezamowego.

Orzechy i pestki Wskazane: kasztany, orzeszki ziemne, orzechy włoskie, masło z orzeszków ziemnych. Unikać: masła sezamowego, orzechów laskowych, masła słonecznikowego, maku, pestek dyni, siemienia sezamu, pestek słonecznika. Fasole i inne rośliny strączkowe Wskazane: fasola czerwonej soi, fasolka czerwona, fasolka navy, fasola pinto, soczewica zielona. Unikać: fasoli aduke, azuki, czarnej, garbanzo, fava, lima, nerkowatej, groszku "czarne oczko".

Zboża Wskazane: orkisz, otręby ryżowe, otręby owsa, owsianka, proso, ryż dmuchany. Unikać: gryki, kamutu, kasha, mąki kukurydzianej, płatków kukurydzianych.

Chleb i grzanki Wskazane: chleb z brązowego ryżu, chleb esseński, chleb ezechiela, chleb z kiełków pszenicy, chleb z mąki sojowej, 100% chleb żytni, chrupki fin, pieczywo chrupkie wasa, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z prosa, wafle ryżowe. Unikać: bułek kukurydzianych.

Ziarna i makarony Wskazane: dziki ryż, makarony z mąki z kiełków pszenicy, makarony z mąki owsianej, makarony z mąki ryżowej, makarony z mąki żytniej, ryż biały, ryż brązowy. Unikać: makaronu z karczocha, makaronu soja, kaszy gryczanej.

Warzywa Wskazane: botwinka, brokuły, burak, gorczyca, jarmuż, kalafior, kapusta bezgłowa, kiełki lucerny, karczoch jerozolimski, okra, kiełki lucerny, mniszek lekarski, oberżyna, ogórek, pasternak, pietruszka, seler, por, słodkie ziemniaki, tofu. Unikać: awokado, fasoli limejskiej, grzybów shiitake, grzyba abalone, karczocha amerykańskiego, karczocha jerozolimskiego, kiełków mung, kiełków rzodkiewki, kukurydzy białej, kukurydzy żółtej, oliwek czarnych, papryki: czerwonej, zielonej, żółtej, jalapeno, rzodkiewki.

Owoce Wskazane: ananas, cytryna, figi suszone, figi świeże, grejpfrut, wiśnia, malino-jeżyna, śliwki czerwone, zielone, wiśnia, winogrona, czarne, zielone, czerwone, żurawina. Unikać: bananów, mango, gruszek, granatów, guawy, karamboli, orzechów kokosowych, pomarańczy, rabarbaru.

Soki i napoje Wskazane: sok z ciemnej wiśni, sok z marchwi, sok z marchwi, sok z papai, sok z selera, sok z winogron, sok z żurawiny błotnej. Unikać: soku pomarańczowego.

Przyprawy Wskazane: curry, chrzan, czosnek, miso, pietruszka. Unikać: allspice, anyżku, esencji migdałowej, kaparów, octu balsami, octu białego, octu z jabłek, octu winnego czerwonego, pieprzu białego, pieprzu czarnego mielonego, pieprzu czerwonego, skrobi kukurydzianej, słodu jęczmiennego, tapioki, żelatyny.

Herbatki zielone Wskazane: echinacea, głóg, łopian, owoc dzikiej róży, rumianek, imbir, liście truskawek, lucerna, zielona herbata, żeńszeń. Unikać: aloesu, chmielu, czerwonej koniczyny, dziewanny, goryczki, kozieradki, lipy, rabarbaru, senesu, tasznika pospolitego, znamiona kukurydzy.

Użytki Wskazane: kawa bezkofeinowa, herbata zielona, kawa regularna (z kofeiną). Unikać: coca-coli, czarnej herbaty bezkofeinowej, czarnej herbaty regularnej, likierów destylowanych, napojów gazowanych.

Inne przyprawy Wskazane: Z powodu podatności grupy AB na raka żołądka należy unikać wszystkich przypraw marynowanych. Unikać: ketchupu, kwaśnych marynat, marynat z koprem, marynat koszernych, marynat słodkich, relish, sosu Worcestershire.

Dieta dla grupy krwi 0

Czynniki, które sprzyjają właściwemu rozwojowi ludzi z grupą krwi 0 to intensywne ćwiczenia fizyczne i białko zwierzęce. Jednak sukces w stosowaniu diety typu 0 zależy od tego, czy jesz chude, wolne od chemikaliów mięso, drób i ryby. Źródłem pożywienia przyjaznego dla organizmu człowieka o grupie krwi 0 nie są produkty mleczne i zbożowe. Grupa krwi 0: najstarsza i najbardziej podstawowa, pozostałość na szczycie łańcucha pokarmowego, z silnym i agresywnym systemem odpornościowym, gotowym i zdolnym do niszczenia każdego, przyjaciela lub wroga.

Czynniki powodujące utratę wagi: Przy diecie typu 0 w początkowej fazie możesz stracić na wadze, ograniczając w swym jadłospisie zboża, chleb i rośliny strączkowe.

Czynnikiem sprzyjającym w przybieraniu na wadze ludzi z grupą krwi 0 jest gluten znajdujący się w kielkach pszenicy. Jak również niektóre fasole i rośliny strączkowe, szczególnie soczewica i fasola nerkowata, zawierają lektyny, które odkładają się w tkankach mięśniowych, czyniąc je bardziej alkalicznymi i mniej zdolnymi do wysiłku fizycznego. Trzeci czynnik naboru wagi u typu 0 związany jest z funkcjonowaniem tarczycy. Grupy 0 mają tendencję do niższego poziomu hormonu tarczycy. Ten stan, nazywany niedoczynnością tarczycy, występuje dlatego, że grupa ta ma tendencję do wytwarzania zbyt małej ilości jodu - materiału, którego jedynym zadaniem jest produkcja hormonu tarczycy. Symptomami

niedoczynności tarczycy jest przybór wagi, zatrzymanie płynów w organizmie, zmęczenie a nawet zanik mięśni.

Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi: Gluten pszenicy - zakłóca produkcję insuliny, zwalnia metabolizm; Kukurydza - zakłóca produkcję insuliny, zwalnia metabolizm; Fasola nerkowata(kidney) - pogarsza wykorzystanie kalorii; Fasola navy - pogarsza wykorzystanie kalorii; Soczewica - hamuje właściwy metabolizm odżywczy; Kapusta - hamuje działanie hormonu tarczycy; Brukselka - hamuje działanie hormonu tarczycy; Kalafior - hamuje działanie hormonu tarczycy; Gorczyca - hamuje działanie hormonu tarczycy. Żywność, która sprzyja spadku wagi: Wodorosty (kelp) - zawierają jod, zwiększają produkcję hormonu tarczycy; Owoce morza - zawierają jod, zwiększają produkcję hormonu tarczycy; Sól jodowana - zawierają jod, zwiększają produkcję hormonu tarczycy; Wątroba - jest źródłem witaminy B, sprzyja wydajnemu metabolizmowi; Czerwone mięso - sprzyja wydajnemu metabolizmowi; Kapusta włoska, szpinak, brokuły - sprzyjają wydajnemu metabolizmowi. Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

Mięsa i drób Wskazane: baranina, cielęcina, jagnię, mięso bawołu, mięso jelenia, serce, wątroba, wołowina, wołowina mielona. Unikać: bekonu, gęsi, szynki, wieprzowiny.

Owoce morza Wskazane: aloza, biały okoń, dorsz, halibut, jesiotr, łosoś, makrela, morszczuk, okoń prążkowany, pstrąg tęczowy, ryba miecz, sardynka, sieja, snapper, soja, szczupak, śledź, tuńczyk błękitno-płetwy, żółty okoń. Unikać: barakudy, kawioru, łososia wędzonego, ośmiornicy, skrzydelnika, suma, śledzia marynowanego.

Jaja i nabiał Wskazane: nie ma, ponieważ należy bardzo ograniczyć spożycie produktów mlecznych. Natomiast obojętnymi produktami są: kozi ser, masło, ser farmer-feta-mozzarella-sojowy, mleko sojowe. Unikać: chudego lub 2% mleka, jogurtów wszystkich odmian, kefiru, koziego mleka, lodów, maślanek, pełnego mleka, serwatki, wszystkich pozostałych odmian sera.

Oleje i tłuszcze Wskazane: olej z oliwek, olej z siemienia lnianego. Unikać: oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy. Orzechy i pestki Wskazane: pestki dyni, orzech włoski. Unikać: maku, masła z orzechów ziemnych, orzecha brazylijskiego, orzechów litchi, orzechów nerkowca, pistacjowych, ziemnych.

Fasole i inne rośliny strączkowe Wskazane: fasola sduke, azuki, pinto, groch "czarne oczko". Unikać: fasoli copper, navy, nerkowatej, tamaryndowej, soczewicy amerykańskiej, czerwonej, zielonej.

Zboża Wskazane: nie ma, ponieważ należy całkowicie wyeliminować je z diety. Unikać: kielków pszenicy, mąki z owsa, mąki zbożowej, otrębów z owsa lub z pszenicy, płatków familia, kukurydzianych, siedem-zbóż, grape nut, pszenicy skrobi.

Chleb i grzanki Wskazane: chleb esseński, chleb ezechiela. Unikać: angielskich grzanek, bułek z otrębami owsa, chleba z kielków pszenicy, chleba wieloziarnistego, grzanek, grzanek kukurydzianych, obwarzanek, pieczywa z mąki durum, pieczywa z mąki-macowej,

pieczywa z otrębów pszenicy, pieczywa pszennego, pumpernikla, wysoko-proteinowego chleba. Ziarna i makarony **Wskazane**: nie ma ziarna i makaronu, które mogłyby być wskazane dla grupy 0. **Unikać**: białej mąki pszennej, makaronu grysikowego, soja, ze szpinaku, mąki couscous, glutenowej, grahama, z kielków pszenicy, z owsa, pszennej bulgur, pszennej durum, wszystkich pszennych mąk.

Warzywa Wskazane: boćwina, brokuły, burak szwajcarski, cebula czerwona, cebula hiszpańska, cebula żółta, chrzan, cykoria, czerwona papryka, czosnek, dynia, eskarola, jarmuż, kalarepa, kapusta bezgłowa, karczoch amerykański, karczoch jerozolimski, mniszek lekarski, okra, pasternak, pietruszka, por, rzepa, sałata rzymska, słodkie ziemniaki, szpinak, wodorosty. **Unikać**: awokado, bakłazana, białej kapusty, białej kukurydzy, białych ziemniaków, brukselki, chińskiej kapusty, czerwonej kapusty, czerwonych ziemniaków, czarnych oliwek, gorzycy, grzybów shiitake, kalafiora, lucerny, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, pieczarek, żółtej kukurydzy.

Owoce Wskazane: figi suszone, figi świeże, śliwki ciemne, czerwone, suszone, zielone. **Unikać**: figi rajskiej, jeżyny, mandarynki, melona kantalupy, melona miodunki, orzechów kokosowych, pomarańczy, rabarbaru, truskawek.

Soki i napoje Wskazane: sok z ananasa, sok z ciemnej wiśni, sok z suszonej śliwki. **Unikać**: soków z jabłek, soku z kapusty, napojów i soków pomarańczowych.

Przyprawy Wskazane: chleb świętojański, curry, kurkuma, morszczyn, pieprz cayenne, pietruszka, rodymentia. **Unikać**: cynamonu, gałki muszkatołowej, kaparów, octu balsamowego, octu białego, octu z jabłek, octu winnego czerwonego, pieprzu białego, pieprzu czarnego mielonego, skrobi kukurydzianej, syropu kukurydzianego, wanilii.

Herbatki zielone Wskazane: chmiel, imbir, kozieradka pospolita, kurzy-ślepi, lipa, mięta pieprzowa, mniszek, morwa, owoc dzikiej róży, papryka, pietruszka, sarsaparilla, śliski wiąz. **Unikać**: aloesu, czerwonej koniczyny, dziurawca, echinacei, gorzknika kanadyjskiego, goryczki, liści truskawki, lucerny, łopianu, podbiału, rabarbaru, senesu, szczawiu, tasznika pospolitego, znamion kukurydzy. **Użytki Wskazane**: woda seltzera, woda sodowa **Unikać**: coca-coli, czarnej herbaty bezkofeinowej, czarnej herbaty regularnej, kawy bezkofeinowej, kawy regularnej, likierów destylowanych, napojów gazowanych.

Inne przyprawy Wskazane: z umiarem i o niskiej zawartości tłuszczu i cukru, musztarda, majonez lub inne przyprawy do sałatek. **Unikać**: ketchupu, marynowanego kopru, marynat koszernych, marynat kwaśnych, marynat słodkich, przypraw smakowych.

Dieta dla grupy krwi A

Grupa A rozkwita na dietach wegetariańskich - jest to spadek po przodkach-rolnikach prowadzących spokojny, osiadły tryb życia. Nasze cywilizowane diety w większości składają,

się z wygodnych toksyn w przyciągających uwagę ładnych opakowaniach. Ale dla grupy A jest szczególnie ważne, aby otrzymywać pożywienie w możliwie najbardziej naturalnej postaci: świeże, czyste i organiczne. Jeżeli będziesz stosował tę dietę, to możesz wzmocnić system odpornościowy i potencjalnie zapobiec rozwojowi zagrażających życiu chorobom. Czynniki utraty wagi:

Po zastosowaniu diety dla grupy A szybko schudniesz. Gdy przestaniesz jeść mięso, na początku możesz znacznie stracić na wadze, ponieważ wyeliminujesz z diety toksyczne produkty. Pożywienie pochodzenia zwierzęcego spowalnia metabolizm u osób z grupą A, ponieważ odkładają go w organizmie w postaci tłuszczu. Nabiał również jest słabo trawiony przez osoby z grupą krwi A i prowokuje reakcje insulinowe - kolejny czynnik spowalniający metabolizm. Oprócz tego produkty mleczne zawierają wysoko nasycone tłuszcze, które upośledzają serce oraz prowadzą do otyłości i cukrzycy. Pszenica jest czynnikiem o niejednoznacznym działaniu w diecie grupy A. Osoby z grupą krwi A mogą co prawda spożywać pszenicę, ale nie powinni jej jeść zbyt wiele, gdyż wówczas ich tkanka mięśniowa legnie nadmiernemu zakwaszeniu. Grupy A nie mogą utylizować energii tak szybko, następuje więc zahamowanie metabolizmu. Grupa A powinna zwrócić uwagę na pożywienie zdrowe, niskotłuszczowe oraz uzupełniać je warzywami i zbożami.

Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi: Mięso - słabo trawione, magazynowane w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej; zwiększa ilość toksyn trawiennych; Nabiał - zaburza metabolizm składników odżywczych; Fasolka nerkowata - zaburza wydzielanie enzymów trawiennych, spowalnia metabolizm; Fasolka limejska - zaburza wydzielanie enzymów trawiennych, spowalnia metabolizm; Pszenica (w nadmiarze) - osłabia utylizację kalorii. **Żywność, która sprzyja spadku wagi:** Oleje roślinne - wzmagają skuteczność trawienia, zapobiegają zatrzymywaniu płynów; Produkty sojowe - wzmagają skuteczność trawienia, szybko są metabolizowane; Warzywa - wzmagają skuteczność metabolizmu, przyspieszają ruch robaczkowy jelit; Ananas - zwiększa utylizację kalorii, przyspiesza ruch robaczkowy jelit. Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

Mięsa i drób Wskazane: Najkorzystniejsze dla osób z grupą krwi A byłoby całkowite wyeliminowanie mięsa ze swojej diety. Unikać: baraniny, bażanta, bekonu, cielęciny, dziczyzny, gęsi, kaczki, królika, kuropatwy, serc, szynki, wątróbki, wieprzowiny, wołowiny, wołowiny mielonej.

Owoce morza Wskazane: dorsz, granik, karp, łosoś, makrela, nawęd żabnica, pstrąg tęczowy, pstrąg morski, sardynka, sieja, szczupak, srebrny okoń, ślimaki, żółty okoń. Unikać: ałozy, barakudy, bielugi, flądry, halibuta, homara, kalmara, kawioru, kraba, krewetek, łososia wędzonego, małży, morszczuka, muli, okonia, ostrygi, ośmiornicy, plamiaka, przegrzebka, raka, sardeli, skrzydelnika, soli, suma, śledzia, tuńczyka błękitnopłetwego, węgorza, żółwia, żab.

Jaja i nabiał Wskazane: mleko sojowe, ser sojowy. Unikać: chudego lub 2% mleka, lodów, masła, maślanki, pełnego mleka, serwatki, sera brie, sera camembert, ser gouda, serka wiejskiego.

Oleje i tłuszcze Wskazane: olej z oliwek, olej z siemienia lnianego. Unikać: oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy, oleju krokoszowego, oleju z orzeszków ziemnych, oleju sezamowego.

Orzechy i pestki Wskazane: masło orzechowe, orzeszki ziemne, pestki dyni. Unikać: orzecha brazylijskiego, orzechów nerkowca, pistacjowych.

Fasole i inne rośliny strączkowe Wskazane: czerwona soja, fasola aduke, azuki, czarna, pinto, zielona, groch "czarne oczko", strączkowe czerwone, zielone. Unikać: fasoli copper, navy, czerwonej, nerkowatej, tamaryndowej.

Zboża Wskazane: amarant, gryka, kasza. Unikać: kielków pszenicy, otrębów pszenicy, płatków familia, grape nut, siedem zbóż, pszenicy, skrobi.

Chleb i grzanki Wskazane: chleb esseński, chleb ezechiela, chleb z kielków pszenicy, chleb z mąki sojowej, wafle ryżowe. Unikać: angielskich grzanek, bułek z otrębami pszennymi, chleba pełno-pszencznego, chleba wielo-ziarnistego, chleba z mąki durum, chleba z mąki macowej, chleba wysokobiałkowego, pumpernika.

Ziarna i makarony Wskazane: gryka, kasha, makaron z karczocha, makaron soba, mąka ryżowa, mąka żytnia, owies. Unikać: makaronu grysikowego, makaronu ze szpinaku, mąki białej, mąki pełno-pszencicznej.

Warzywa Wskazane: botwinka, brokuły, cebula czerwona, cebula hiszpańska, cebula żółta, dynia, chrzan, cykorja, eskalora, czosnek, kalarepa, kapusta bezgłowa, karczoch amerykański, karczoch jerozolimski, okra, kielki lucerny, marchew, mniszek lekarski, pasternak, pietruszka, por, rzepa, sałata rzymska, szpinak. Unikać: bakłażana, białej kapusty, chińskiej kapusty, czerwonej kapusty, grzybów shiitake, oliwek czarnych, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, pieczarek, papryki: czerwonej, zielonej, żółtej, jalapeno, pomidorów, ziemniaków: białych, czerwonych, słodkich.

Owoce Wskazane: ananas, borówki, czarne jagody, cytryna, figi suszone, figi świeże, grejpfrut, wiśnia, jeżyny, morela, rodzynki, śliwki ciemne, czerwone, suszone, zielone, żurawina. Unikać: bananów, mandarynek, mango, melonu, orzechów kokosowych, pomarańczy, rabarbaru.

Soki i napoje Wskazane: sok z ananasa, sok z ciemnej wiśni, sok grejpfrutowy, sok z marchwi, sok z moreli, sok z selera, sok z suszonej śliwki, woda(z cytryną). Unikać: soku z papai, soku pomarańczowego, soku pomidorowego.

Przyprawy Wskazane: czosnek, imbir, melasa, miso, sól jęczmienny, sos sojowy, tamari. Unikać: kaparów, octu balsamowego, octu białego, octu z jabłek, octu winnego czerwonego, pieprzu białego, pieprzu czarnego mielonego, pieprzu czerwonego, wintergreen, żelatyny.

Herbatki zielone Wskazane: aloes, echinacea, głąg, dziurawiec, łopian, mleczny oset, owoc dzikiej róży, rumianek, imbir, kozieradka pospolita, lucerna, śliski wiąz, waleriana, zielona

herbata, żeńszęń. Unikać: cayenne, czerwonej koniczyny, kociomiętki, rabarbaru, szczawiu, znamion kukurydzy.

Użytki Wskazane: czerwone wino, herbata zielona, kawa bezkofeinowa. Unikać: coca-coli, czarnej herbaty bezkofeinowej, czarnej herbaty regularnej, likierów destylowanych, napojów gazowanych, piwa, wody Selzera, wody sodowej.

Inne przyprawy Wskazane: musztarda. Unikać: ketchupu, majonezu, sosu Worcestershire.

Dieta dla grupy krwi B

Grupa B stanowi wyrafinowany wytwór w podróży ewolucyjnej, mający na celu połączenie rozbieżnych kultur i ludzi. Generalnie silne i czujne osoby z grupą krwi B zazwyczaj potrafią stawiać opór wielu najgroźniejszym chorobom typowym dla współczesnego życia, takim jak choroby serca i rak. A nawet jeśli nabawią tych chorób, istnieje większe prawdopodobieństwo, że je zwyciężą. Osoby z grupą krwi B jako że są nieco odrębne, wydają się bardziej podatne na egzotyczne zaburzenia systemu odpornościowego, takie jak stwardnienie rozsiane, toczeń i zespół chronicznego zmęczenia. Osoby z grupą krwi B starannie przestrzegające zalecanej diety często mogą obejść groźne choroby i żyć długo i w dobrym zdrowiu. Dieta dla grupy krwi B jest zrównoważona i urozmaicona, obejmując szeroki wachlarz żywności. Reprezentuje wszystko to, co "najlepsze z królestwa zwierząt i roślin".

Czynniki utraty wagi: Najbardziej sprzyjają tyciu kukurydza, gryka, soczewice, orzeszki ziemne i siemię sezamu. Każde z tych rodzajów żywności posiada inną lektynę, ale wszystkie wpływają na efektywność procesu metabolicznego, wywołując zmęczenie, zatrzymanie płynów i hipoglikemię - groźny spadek cukru we krwi po zjedzeniu posiłku. Problemem z "pasieniem się" - jedzeniem wielu małych posiłków w ciągu dnia polega na tym, że zakłóca się naturalne sygnały głodu wysyłane przez ciało; możesz czuć się głodny przez cały czas - a więc niezbyt pomocna sytuacja, jeżeli próbujesz stracić na wadze. Lektyna glutenowa dołącza się do problemów powodowanych przez inne rodzaje żywności zwalniające metabolizm. Kiedy żywność nie jest skutecznie trawiona i spalana jako paliwo dla ciała, jest magazynowana w postaci tłuszczu. Sam w sobie gluten pszeniczny nie atakuje grupy B tak groźnie, jak grupy 0. Jednak kiedy dodasz pszenicę do mieszanki kukurydzy, soczewicy i orzeszków ziemnych, efekt końcowy jest tak samo niszczący. Grupy B, które chcą stracić na wadze, powinny definitywnie unikać pszenicy. Jeśli osoby z grupą krwi B przestają, spożywać żywność zawierającą toksyczne lektyny, to z powodzeniem udaje się im kontrolować wagę. Nie masz żadnych psychologicznych barier do utraty wagi, takich jak problemy z tarczycą, które mogą w tym przeszkadzać osobom z grupą krwi 0. Także nie cierpisz na zaburzenia trawienne.

Wszystko czego potrzebujesz, aby stracić na wadze - to trzymanie się diety. Niektórzy ludzie są zdziwieni, że chociaż zalecenia dietetyczne dla osób z grupą krwi B zachęcają do

spożywania produktów mlecznych, to jednak nie mają oni problemów z kontrolą wagi. Oczywiście, jeżeli jadasz w nadmiarze żywność wysokokaloryczną, na pewno będziesz przybierał na wadze! Ale umiarkowana konsumpcja produktów mlecznych w rzeczywistości pomaga osobom z grupą krwi B w osiągnięciu równowagi metabolicznej. Prawdziwym winowajcą są te szczególne rodzaje żywności, które powstrzymują skuteczne wykorzystanie energii i sprzyjają gromadzeniu kalorii w postaci tłuszczu.

Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi: Kukurydza - zakłóca efektywność insuliczną, spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Rośliny strączkowe - zakłócają właściwe przyswajanie żywności, spowalniają tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Orzeszki ziemne - zakłócają efektywność metabolizmu, zakłócają funkcje wątroby, przyczyna hipoglikemii; Siemię sezamu - spowalniają tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Gryka - zakłóca trawienie, spowalnia tempo metabolizmu przyczyna hipoglikemii; Pszenica - zakłóca procesy trawienne i metaboliczne, powoduje, że żywność jest składowana w organizmie w postaci tłuszczu, zamiast być spalana w energię, zakłóca efektywność insuliczną. Żywność, która sprzyja spadku wagi: Zielone warzywa - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Mięso - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Jaja/niskotłuszczowe produkty mleczne - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Wątroba - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Herbata z lukrecji - przeciwdziała hipoglikemii. Nigdy nie bierz suplementu lukrecji bez kontroli lekarskiej. Herbatkę z lukrecji pić można bez obaw. Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

Mięsa i drób Wskazane: baranina, dziczyzna, jagnię, królik. Unikać: bekonu, gęsi, kaczki, kurczaków, kuropatwy, przepiórek, serc, szynki, wieprzowiny.

Owoce morza Wskazane: ałoza, dorsz, flądra, granik, łupacz, łosoś, jesiotr, kawior, makrela, nawęd żabnica, młode szczupaki, morlesz, morszczuk, pstrąg morski, sardynka, szczupak, plamiak, sola. Unikać: barakudy, białugi, homara, ostryg, ośmiornicy, raka, kraba, krewetek, łososia wędzonego, małży, okoń morskiego, sardeli, skrzydelnika, mułków jadalnych, ślimaków, węgorza, żółwia, żab.

Jaja i nabiał Wskazane: chude lub 2% mleko, jogurt, jogurt mrożony, jogurt z owocami, kefir, mleko owcze, ser farmer, ser feta, ser mozzarella, ser owczy, ser risotta, serek wiejski. Unikać: lodów, sera amerykańskiego, sera blue, sera string.

Oleje i tłuszcze Wskazane: olej z oliwek. Unikać: oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy, oleju krokoszowego, oleju z orzeszków ziemnych, oleju sezamowego, oleju słonecznikowego, oleju canola.

Orzechy i pestki Wskazane: Większość orzechów i pestek nie jest wskazana dla grupy B. Unikać: masła sezamowego(Tahiti), masła słonecznikowego, masła orzechowego, orzecha filbert, orzechów nerkowca, nasion pinii, orzechów pistacjowych, maku, pestek dyni, pestek słonecznika, siemienia sezamu.

Fasole i inne rośliny strączkowe Wskazane: fasola czerwonej soi, fasolka limejska, fasolka nawy, fasolka nerkowata. Unikać: fasoli aduke, azuki, czarnej, "czarne oczko", garbanzo, pitno, soczewicy amerykańskiej, czerwonej, zielonej.

Zboża Wskazane: orkisz, otręby owsa, otręby ryżowe, owsianka, proso, ryż dmuchany. Unikać: amarantu, gryki, jęczmienia, kamutu, kasha, kremu z pszenicy, kukurydzianki, nasion pszenicy, otrębów pszenicy, płatków kukurydzianych, siedem zbóż, żyta.

Chleb i grzanki Wskazane: chleb z brązowego ryżu, chleb esseński, chleb ezechiela, proso, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie wasa. Unikać: bułek kukurydzianych, chleba z otrębów pszennych, chleba wieloziarnistego, 100% chleba żytniego, chrupek żytnich, mąki durum, obwarzanek, pełnopszennego chleba.

Ziarna i makarony Wskazane: mąka z owsa, mąka ryżowa. Unikać: dzikiego ryżu, gryki, kasha, makaronu z karczocha, makaronu soba, mąki couscous, mąki glutenowej, mąki jęczmiennej, mąki pszennej, mąki pszennej bulgur, mąki żytniej, pszennej mąki durum.

Warzywa Wskazane: bakłażan, botwinka, brokuły, buraki, fasola limejska, gorczyca, grzyby shiitake, kapusta bezgłowa, kapusta biała, kapusta chińska, kapusta czerwona, kalafior, marchew, pasternak, pietruszka, papryka czerwona, papryka jalapeno, papryka zielona, papryka żółta, słodkie ziemniaki. Unikać: awokado, dyni, karczocha amerykańskiego, karczocha jerozolimskiego, kiełków mung, kiełków rzodkiewki, kukurydzy białej, kukurydzy żółtej, oliwek czarnych, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, oliwek zielonych, pomidorów, rzodkiewki, tempeh, tofu.

Owoce Wskazane: ananas, banan, czarne winogrona, jeżyna, papaja, śliwki ciemne, śliwki czerwone, śliwki zielone, winogrona. Unikać: granatów, karamboli, opuncji, orzechów kokosowych, persymonów, rabarbaru. Soki i napoje Wskazane: sok z ananasa, sok z kapusty, sok z papai, sok z wionogron, sok z żurawiny. Unikać: soku pomidorowego.

Przyprawy Wskazane: curry, chrzan, imbir, pieprz cayenne, pietruszka. Unikać: cynamonu, czarnego mielonego pieprzu, esencji migdałowej, korzennika lekarskiego, pieprzu białego, skrobi kukurydzianej, siodu jęczmiennego, syropu kukurydzianego, tapioki, żelatyny.

Herbatki zielone Wskazane: imbir, likrecja, liście malin, mięta pieprzowa, owoce dzikiej róży, pietruszka, szalwia, żeńszeń. Unikać: aloesu, chmielu, czerwonej koniczyny, dziewanny, goryczki, kozieratki pospolitej, lipy, podbiału, rabarbaru, senesu, tasznika pospolitego, znamion kukurydzy.

Używki Wskazane: zielona herbata. Unikać: coca-coli, likierów destylowanych, napojów gazowanych, wody Selzera, wody sodowej.

Inne przyprawy Wskazane: Przyprawy są zasadniczo albo obojętne, albo też szkodliwe dla wszystkich grup. Unikać: ketchupu.

Dieta dla grupy krwi A

Grupa A rozkwita na dietach wegetariańskich - jest to spadek po przodkach-rolnikach prowadzących spokojny, osiadły tryb życia. Nasze cywilizowane diety w większości składają się z wygodnych toksyn w przyciągających uwagę ładnych opakowaniach. Ale dla grupy A jest szczególnie ważne, aby otrzymywać pożywienie w możliwie najbardziej naturalnej postaci: świeże, czyste i organiczne. Jeżeli będziesz stosował tę dietę, to możesz wzmocnić system odpornościowy i potencjalnie zapobiec rozwojowi zagrażających życiu chorobom. Czynniki utraty wagi:

Po zastosowaniu diety dla grupy A szybko schudniesz. Gdy przestaniesz jeść mięso, na początku możesz znacznie stracić na wadze, ponieważ wyeliminujesz z diety toksyczne produkty. Pożywienie pochodzenia zwierzęcego spowalnia metabolizm u osób z grupą A, ponieważ odkładają go w organizmie w postaci tłuszczu. Nabiał również jest słabo trawiony przez osoby z grupą krwi A i prowokuje reakcje insulinowe - kolejny czynnik spowalniający metabolizm. Oprócz tego produkty mleczne zawierają wysoko nasycone tłuszcze, które upośledzają serce oraz prowadzą do otyłości i cukrzycy. Pszenica jest czynnikiem o niejednoznacznym działaniu w diecie grupy A. Osoby z grupą krwi A mogą co prawda spożywać pszenicę, ale nie powinni jej jeść zbyt wiele, gdyż wówczas ich tkanka mięśniowa legnie nadmiernemu zakwaszeniu. Grupy A nie mogą utylizować energii tak szybko, następuje więc zahamowanie metabolizmu. Grupa A powinna zwrócić uwagę na pożywienie zdrowe, niskotłuszczowe oraz uzupełniać je warzywami i zbożami.

Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi: Mięso - słabo trawione, magazynowane w organizmie w postaci tkanki tłuszczowej; zwiększa ilość toksyn trawiennych; Nabiał - zaburza metabolizm składników odżywczych; Fasolka nerkowata - zaburza wydzielanie enzymów trawiennych, spowalnia metabolizm; Fasolka limejska - zaburza wydzielanie enzymów trawiennych, spowalnia metabolizm; Pszenica (w nadmiarze) - osłabia utylizację kalorii. ***Żywność, która sprzyja spadku wagi:*** Oleje roślinne - wzmagają skuteczność trawienia, zapobiegają zatrzymywaniu płynów; Produkty sojowe - wzmagają skuteczność trawienia, szybko są metabolizowane; Warzywa - wzmagają skuteczność metabolizmu, przyspieszają ruch robaczkowy jelit; Ananas - zwiększa utylizację kalorii, przyspiesza ruch robaczkowy jelit. Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

Mięsa i drób Wskazane: Najkorzystniejsze dla osób z grupą krwi A byłoby całkowite wyeliminowanie mięsa ze swojej diety. Unikać: baraniny, bażanta, bekonu, cielęciny, dziczyzny, gęsi, kaczki, królika, kuropatwy, serc, szynki, wątróbki, wieprzowiny, wołowiny, wołowiny mielonej.

Owoce morza Wskazane: dorsz, granik, karp, łosoś, makrela, nawęd żabnica, pstrąg tęczy, pstrąg morski, sardynka, sieja, szczupak, srebrny okoń, ślimaki, żółty okoń. Unikać: aloy, barakudy, bielugi, flądry, halibuta, homara, kalmara, kawioru, kraba, krewetek, łososią wędzonego, małży, morszczuka, muli, okonia, ostrygi, ośmiornicy, plamiaka, przegrzebka, raka, sardeli, skrzydelnika, soli, suma, śledzia, tuńczyka błękitnopłetwego, węgorza, żółwia, żab.

Jaja i nabiał Wskazane: mleko sojowe, ser sojowy. Unikać: chudego lub 2% mleka, lodów, masła, maślanki, pełnego mleka, serwatki, sera brie, sera camembert, ser gouda, serka wiejskiego.

Oleje i tłuszcze Wskazane: olej z oliwek, olej z siemienia lnianego. Unikać: oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy, oleju krokoszowego, oleju z orzeszków ziemnych, oleju sezamowego.

Orzechy i pestki Wskazane: masło orzechowe, orzeszki ziemne, pestki dyni. Unikać: orzecha brazylijskiego, orzechów nerkowca, pistacjowych.

Fasole i inne rośliny strączkowe Wskazane: czerwona soja, fasola aduke, azuki, czarna, pinto, zielona, groch "czarne oczko", strączkowe czerwone, zielone. Unikać: fasoli copper, navy, czerwonej, nerkowatej, tamaryndowej.

Zboża Wskazane: amarant, gryka, kasza. Unikać: kielków pszenicy, otrębów pszenicy, płatków familia, grape nut, siedem zbóż, pszenicy, skrobi.

Chleb i grzanki Wskazane: chleb esseński, chleb ezechiela, chleb z kielków pszenicy, chleb z mąki sojowej, wafle ryżowe. Unikać: angielskich grzanek, bułek z otrębami pszennymi, chleba pełno-pszenicznego, chleba wielo-ziarnistego, chleba z mąki durum, chleba z mąki macowej, chleba wysokobiałkowego, pumpernika.

Ziarna i makarony Wskazane: gryka, kasha, makaron z karczocha, makaron soba, mąka ryżowa, mąka żytnia, owies. Unikać: makaronu grysikowego, makaronu ze szpinaku, mąki białej, mąki pełno-pszenicznej.

Warzywa Wskazane: botwinka, brokuły, cebula czerwona, cebula hiszpańska, cebula żółta, dynia, chrzan, cykoria, eskalora, czosnek, kalarepa, kapusta bezgłowa, karczoch amerykański, karczoch jerozolimski, okra, kiełki lucerny, marchew, mniszek lekarski, pasternak, pietruszka, por, rzepa, sałata rzymska, szpinak. Unikać: bakłażana, białej kapusty, chińskiej kapusty, czerwonej kapusty, grzybów shiitake, oliwek czarnych, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, pieczarek, papryki: czerwonej, zielonej, żółtej, jalapeno, pomidorów, ziemniaków: białych, czerwonych, słodkich.

Owoce Wskazane: ananas, borówki, czarne jagody, cytryna, figi suszone, figi świeże, grejpfrut, wiśnia, jeżyny, morela, rodzynki, śliwki ciemne, czerwone, suszone, zielone, żurawina. Unikać: bananów, mandarynek, mango, melonu, orzechów kokosowych, pomarańczy, rabarbaru.

Soki i napoje Wskazane: sok z ananasa, sok z ciemnej wiśni, sok grejpfrutowy, sok z marchwi, sok z moreli, sok z selera, sok z suszonej śliwki, woda(z cytryną). Unikać: soku z papai, soku pomarańczowego, soku pomidorowego.

Przyprawy Wskazane: czosnek, imbir, melasa, miso, sól jęczmienny, sos sojowy, tamari. Unikać: kaparów, octu balsamowego, octu białego, octu z jabłek, octu winnego czerwonego, pieprzu białego, pieprzu czarnego mielonego, pieprzu czerwonego, wintergreen, żelatyny.

Herbatki zielone Wskazane: aloes, echinacea, glóg, dziurawiec, łopian, mleczny oset, owoc dzikiej róży, rumianek, imbir, kozieradka pospolita, lucerna, śliski wiąz, waleriana, zielona herbata, żeńszeń. Unikać: cayenne, czerwonej koniczyny, kociomietki, rabarbaru, szczawiu, znamion kukurydzy.

Używki Wskazane: czerwone wino, herbata zielona, kawa bezkofeinowa. Unikać: coca-coli, czarnej herbaty bezkofeinowej, czarnej herbaty regularnej, likierów destylowanych, napojów gazowanych, piwa, wody Selzera, wody sodowej.

Inne przyprawy Wskazane: musztarda. Unikać: ketchupu, majonezu, sosu Worcestershire.

Dieta dla grupy krwi B

Grupa B stanowi wyrafinowany wytwór w podróży ewolucyjnej, mający na celu połączenie rozbieżnych kultur i ludzi. Generalnie silne i czujne osoby z grupą krwi B zazwyczaj potrafią stawiać opór wielu najgroźniejszym chorobom typowym dla współczesnego życia, takim jak choroby serca i rak. A nawet jeśli nabawią tych chorób, istnieje większe prawdopodobieństwo, że je zwyciężą. Osoby z grupą krwi B jako że są nieco odrębne, wydają się bardziej podatne na egzotyczne zaburzenia systemu odpornościowego, takie jak stwardnienie rozsiane, toczeń i syndrom chronicznego zmęczenia. Osoby z grupą krwi B starannie przestrzegające zalecanej diety często mogą obejść groźne choroby i żyć długo i w dobrym zdrowiu. Dieta dla grupy krwi B jest zrównoważona i urozmaicona, obejmując szeroki wachlarz żywności. Reprezentuje wszystko to, co "najlepsze z królestwa zwierząt i roślin". Czynniki utraty wagi:

Najbardziej sprzyjają tyciu kukurydza, gryka, soczewice, orzeszki ziemne i siemię sezamu. Każde z tych rodzajów żywności posiada inną lektynę, ale wszystkie wpływają na efektywność procesu metabolicznego, wywołując zmęczenie, zatrzymanie płynów i hipoglikemię - groźny spadek cukru we krwi po zjedzeniu posiłku. Problemem z "pasieniem się" - jedzeniem wielu małych posiłków w ciągu dnia polega na tym, że zakłóca się naturalne sygnały głodu wysyłane przez ciało; możesz czuć się głodny przez cały czas - a więc niezbyt pomocna sytuacja, jeżeli próbujesz stracić na wadze. Lektyna glutenowa dołącza się do problemów powodowanych przez inne rodzaje żywności zwalniające metabolizm. Kiedy żywność nie jest skutecznie trawiona i spalana jako paliwo dla ciała, jest magazynowana w postaci tłuszczu. Sam w sobie gluten pszeniczny nie atakuje grupy B tak groźnie, jak grupy 0. Jednak kiedy dodasz pszenice do mieszanki kukurydzy, soczewicy i orzeszków ziemnych, efekt końcowy jest tak samo niszczący.

Grupy B, które chcą stracić na wadze, powinny definitywnie unikać pszenicy. Jeśli osoby z grupa krwi B przestają, spożywać żywność zawierająca toksyczne lektyny, to z powodzeniem udaje się im kontrolować wagę. Nie masz żadnych psychologicznych barier do utraty wagi, takich jak problemy z tarczycą, które mogą w tym przeszkadzać osobom z grupą krwi 0. Także nie cierpisz na zaburzenia trawienne. Wszystko czego potrzebujesz, aby stracić

na wadze - to trzymanie się diety. Niektórzy ludzie są zdziwieni, że chociaż zalecenia dietetyczne dla osób z grupą krwi B zachęcają do spożywania produktów mlecznych, to jednak nie mają oni problemów z kontrolą wagi. Oczywiście, jeżeli jadasz w nadmiarze żywność wysokokaloryczną, na pewno będziesz przybierał na wadze! Ale umiarkowana konsumpcja produktów mlecznych w rzeczywistości pomaga osobom z grupą krwi B w osiągnięciu równowagi metabolicznej.

Prawdziwym winowajcą są te szczególne rodzaje żywności, które powstrzymują skuteczne wykorzystanie energii i sprzyjają gromadzeniu kalorii w postaci tłuszczu. Żywność, która sprzyja wzrostowi wagi: Kukurydza - zakłóca efektywność insuliczną, spowalnia tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Rośliny strączkowe - zakłócają właściwe przyswajanie żywności, spowalniają tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Orzeszki ziemne - zakłócają efektywność metabolizmu, zakłócają funkcje wątroby, przyczyna hipoglikemii; Siemię sezamu - spowalniają tempo metabolizmu, przyczyna hipoglikemii; Gryka - zakłóca trawienie, spowalnia tempo metabolizmu przyczyna hipoglikemii; Pszenica - zakłóca procesy trawienne i metaboliczne, powoduje, że żywność jest składowana w organizmie w postaci tłuszczu, zamiast być spalana w energię, zakłóca efektywność insuliczną. Żywność, która sprzyja spadku wagi: Zielone warzywa - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Mięso - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Jaja/niskotłuszczowe produkty mleczne - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Wątroba - pomagająca w efektywnym metabolizmie; Herbata z lukrecji - przeciwdziała hipoglikemii. Nigdy nie bierz suplementu lukrecji bez kontroli lekarskiej. Herbatkę z lukrecji pić można bez obaw. Poniżej przedstawione są produkty, które należy spożywać oraz te, których powinno się unikać:

Mięsa i drób Wskazane: baranina, dziczyzna, jagnię, królik. Unikać: bekonu, gęsi, kaczki, kurczaków, kuropatwy, przepiórek, serc, szynki, wieprzowiny.

Owoce morza Wskazane: aloza, dorsz, flądra, granik, łupacz, łosoś, jesiotr, kawior, makreła, nawęd żabnica, młode szczupaki, morlesz, morszczuk, pstrąg morski, sardynka, szczupak, plamiak, sola. Unikać: barakudy, białugi, homara, ostryg, ośmiornicy, raka, kraba, krewetek, łososia wędzonego, małży, okoń morskiego, sardeli, skrzydelnika, mułków jadalnych, ślimaków, węgorza, zółwia, żab.

Jaja i nabiał Wskazane: chude lub 2% mleko, jogurt, jogurt mrożony, jogurt z owocami, kefir, mleko owcze, ser farmer, ser feta, ser mozzarella, ser owczy, ser risotta, serek wiejski. Unikać: lodów, sera amerykańskiego, sera blue, sera string.

Oleje i tłuszcze Wskazane: olej z oliwek. Unikać: oleju bawełnianego, oleju z kukurydzy, oleju krokoszowego, oleju z orzeszków ziemnych, oleju sezamowego, oleju słonecznikowego, oleju canola.

Orzechy i pestki Wskazane: Większość orzechów i pestek nie jest wskazana dla grupy B. Unikać: masła sezamowego(Tahiti), masła słonecznikowego, masła orzechowego, orzecha filbert, orzechów nerkowca, nasion pini, orzechów pistacjowych, maku, pestek dyni, pestek słonecznika, siemienia sezamu.

Fasole i inne rośliny strączkowe Wskazane: fasola czerwonej soi, fasolka limejska, fasolka nawy, fasolka nerkowata. Unikać: fasoli aduke, azuki, czarnej, "czarne oczko", garbanzo, pitno, soczewicy amerykańskiej, czerwonej, zielonej.

Zboża Wskazane: orkisz, otręby owsa, otręby ryżowe, owsianka, proso, ryż dmuchany. Unikać: amarantu, gryki, jęczmienia, kamutu, kasha, kremu z pszenicy, kukurydzianki, nasion pszenicy, otrębów pszenicy, płatków kukurydzianych, siedem zbóż, żyta.

Chleb i grzanki Wskazane: chleb z brązowego ryżu, chleb esseński, chleb ezechiela, proso, wafle ryżowe, pieczywo chrupkie wasa. Unikać: bułek kukurydzianych, chleba z otrębów pszennych, chleba wieloziarnistego, 100% chleba żytniego, chrupek żytnich, mąki durum, obwarzanek, pełnopszennego chleba.

Ziarna i makarony Wskazane: mąka z owsa, mąka ryżowa. Unikać: dzikiego ryżu, gryki, kasha, makaronu z karczocha, makaronu soba, mąki couscous, mąki glutenowej, mąki jęczmiennej, mąki pszennej, mąki pszennej bulgur, mąki żytniej, pszennej mąki durum.

Warzywa Wskazane: bakłażan, botwinka, brokuły, buraki, fasola limejska, gorczyca, grzyby shiitake, kapusta bezgłowa, kapusta biała, kapusta chińska, kapusta czerwona, kalafior, marchew, pasternak, pietruszka, papryka czerwona, papryka jalapeno, papryka zielona, papryka żółta, słodkie ziemniaki. Unikać: awokado, dyni, karczocha amerykańskiego, karczocha jerozolimskiego, kiełków mung, kiełków rzodkiewki, kukurydzy białej, kukurydzy żółtej, oliwek czarnych, oliwek greckich, oliwki hiszpańskiej, oliwek zielonych, pomidorów, rzodkiewki, tempeh, tofu.

Owoce Wskazane: ananas, banan, czarne winogrona, jeżyna, papaja, śliwki ciemne, śliwki czerwone, śliwki zielone, winogrona. Unikać: granatów, karamboli, opuncji, orzechów kokosowych, persymonów, rabarbaru. Soki i napoje Wskazane: sok z ananasa, sok z kapusty, sok z papai, sok z winogron, sok z żurawiny. Unikać: soku pomidorowego.

Przyprawy Wskazane: curry, chrzan, imbir, pieprz cayenne, pietruszka. Unikać: cynamonu, czarnego mielonego pieprzu, esencji migdałowej, korzennika lekarskiego, pieprzu białego, skrobi kukurydzianej, siodu jęczmiennego, syropu kukurydzianego, tapioki, żelatyny.

Herbatki zielone Wskazane: imbir, likrecja, liście malin, mięta pieprzowa, owoce dzikiej róży, pietruszka, szalwia, żeńszeń. Unikać: aloesu, chmielu, czerwonej koniczyny, dziewanny, goryczki, kozieratki pospolitej, lipy, podbiału, rabarbaru, senesu, tasznika pospolitego, znamion kukurydzy.

Używki Wskazane: zielona herbata. Unikać: coca-coli, likierów destylowanych, napojów gazowanych, wody Selzera, wody sodowej.

Inne przyprawy Wskazane: Przyprawy są zasadniczo albo obojętne, albo też szkodliwe dla wszystkich grup. Unikać: ketchupu.