

**Таблица продуктов для 4 группы крови от chudo-dieta.com**

	<b>Полезные</b>	<b>Нейтральные</b>	<b>Вредные</b>
<b>1. Мясо и птица</b>	ягнятина, баранина, кролик, индейка	печень (телячья, куриная, свиная), фазан	сало, грудинка, говядина, буйволятина, курица, утка, гусь, сердце, куропатка, свинина, цыпленок, телятина оленина, перепелка
<b>2. Дары моря</b>	тунец, треска, морской окунь, хек, скумбрия, махи-махи, щука, радужная форель, сардины, морская форель, улитки, осетр	карп, сом, икра сельдь (свежая), мидии, лосось, гребешки, акула, корюшка, кальмар, рыба-меч	анчоус, барракуда, моллюски, ракушки, краб, рак, угорь, лягушачьи лапки, пикша, палтус, сельдь (маринованная) омар, осьминог, устрицы, камбала, сибас, креветки, копченый лосось, камбала, полосатый окунь
<b>3. Молочные продукты и яйца</b>	козий сыр, козье молоко, творог, кефир, моцарелла, рикотта	чеддер, эдам, эмменталь, гауда, грюйер, нёшатель, крем-фреш, мягкий сыр низкой и высокой жирности, молоко – обезжиренное и средней жирности, соевый сыр, соевое молоко, молочная сыворотка, греческий йогурт,	бри, голубой сыр, камамбер, пармезан, проволоне, масло сливочное, пахта, мороженое

		натуральный йогурт, с фруктами	
<b>4. Масла и жиры</b>	оливковое масло	льняное масло, рыбий жир, рапсовое масло, арахисовое масло	кукурузное масло, хлопковое масло, сафлоровое масло, подсолнечное масло, кунжутное масло
<b>5. Орехи и семена</b>	каштаны, арахис, арахисовое масло, грецкий орех	миндаль, миндальное масло, бразильский орех, макадамия, кешью, фисташки, кедровые орехи	фундук, мак, кунжут, кунжутная паста, семена подсолнечника, тыквенные семечки
<b>6. Фасоль и бобы</b>	турецкие бобы, зеленая чечевица, фасоль пинто, красная фасоль, соевые бобы	зеленые бобы, белая фасоль, стручковая фасоль, зеленый горошек, бобы красной сои, спаржевая фасоль, чечевица (коричневая, красная)	фасоль адзуки, черная фасоль, нут, фасоль обыкновенная, лимская фасоль
<b>7. Крупы</b>	пшено, овсяные отруби, геркулес, рисовые отруби, взорванный рис, спельта, рожь	быстрорастворимая рисовая каша, манная крупа, гранола, мюсли, амаратовая, перловка, быстрорастворимая пшеничная каша, зародыши пшеницы, пшеничные отруби, пшеничная крупа	гречка, кукурузные хлопья, кукурузная крупа, полба
<b>8. Хлеб, хлебцы и булочки</b>	хлеб из коричневого риса, просяной хлеб, рисовые булочки, ржаной хлеб, ржаные хлебцы, хлеб из соевой муки, хлеб из пророщенной пшеницы, многозерновые хлебцы, цельнозерновые хлебцы	хлеб из твердой пшеницы, хлеб без глютена, мультизлаковый хлеб, булочки из овсяных отрубей, хлеб из ржаной муки грубого помола, хлеб с повышенным содержанием белка, хлеб из спельты, булочки из пшеничных отрубей, хлеб из цельнозерновой пшеницы	кукурузный хлеб, кукурузные булочки
<b>9. Зерновые и макаронные</b>	овсяная мука, рисовая мука ржаная мука,	кускус, мука из булгура, мука из твердой	ячменная мука, гречневая мука, соба (гречневая лапша),

<p><b>изделия</b></p>	<p>мука из пророщенной пшеницы, рис (басмати, коричневый, белый), дикий рис</p>	<p>пшеницы, пшеничная клейковина, пшеничная мука грубого помола, простая мука, киноа (крупа и мука), самоподнимающаяся мука, макароны из твердой пшеницы, мука из спельты, белая мука, цельнозерновая пшеничная мука</p>	<p>тапиока</p>
<p><b>10. Овощи, побеги, продукты из сои и свежие травы</b></p>	<p>побеги люцерны, баклажаны, свекла, листья свеклы, брокколи, цветная капуста, сельдерей, листовая капуста, огурцы, молодые листья одуванчика, чеснок, кудрявая капуста, грибы шиитаке, листовая горчица, петрушка, пастернак, сладкий картофель, тофу, ямс</p>	<p>спаржа, побеги бамбука, китайская листовая капуста, брюссельская капуста, капуста (китайская, краснокочанная, белокочанная), морковь, цикорий, кориандр, цуккини, дайкон, фенхель, имбирь, хрен, хикама, кольраби, лук-порей, салат, горошек в стручках, культивированные грибы (лисички, шампиньоны, белые грибы, шиитаке), оливки, репчатый лук (красный, белый), зеленый лук, картофель (красный, желтый), редька, водоросли, лук-шалот, шпинат, тыква (все виды), брюква, мангольд, помидоры,</p>	<p>авокадо, зеленые бобы, перец (чили, халапеньо), артишоки, побеги золотистой фасоли, маслины, редис, перец (красный, зеленый, желтый), сахарная кукуруза</p>

		турнепс, водяной каштан, кресс водяной	
<b>11. Фрукты</b>	вишня, клюква, инжир, крыжовник, виноград (черный, зеленый, синий, красный), логанова ягода, сливы (зеленые, красные, черные)	яблоки, абрикосы, ежевика, черная смородина, черника, бойзенова ягода, финики, бузина, грейпфруты, киви, кумкват, лимоны, лаймы, личии, дыни, нектарины, апельсины, папайя, персики, груши, ананасы, овощные бананы, чернослив, изюм, малина, красная смородина, клубника, мандарины, арбузы	бананы, кокосы, гуава, манго, хурма, гранаты, ревень, карамбола
<b>12. Соки</b>	из черной вишни, капустный, морковный, сельдереевый, клюквенный, виноградный, сок папайи	яблочный сидр, яблочный, абрикосовый, огуречный, грейпфрутовый, сливовый, вода с соком лимона, ананасовый, томатный, другие овощные соки (из допустимых полезных овощей)	апельсиновый
<b>13. Сушеные травы, приправы, специи</b>	кари, хрен, петрушка, мисо	агар, маранта, базилик, лавровый лист, бергамот, семена тмина, кардамон, кэроб,	гвоздика, миндальная эссенция, анис, солод ячменный, каперсы, кайенский перец, кукурузный крахмал, кукурузный сироп,

		<p>шнитт-лук, шоколад, корица, кориандр, винный камень, зира, укроп, чеснок, мед, кленовый сироп, майоран, мята, патока, сухая горчица, мускатный орех, паприка, перечная мята, душистый перец, рисовый сироп, розмарин, шафран, шалфей, соль, чабрец, водоросли (красная, бурая), соевый соус, сахар (коричневый, белый), эстрагон, тимьян, ваниль, уксус (бальзамический, яблочный, красный винный)</p>	<p>желатин, перец (черный и белый горошком, молотый), красный перец хлопьями, тапиока, белый уксус</p>
<p><b>14.</b> <b>Заправки</b></p>	<p>не рекомендуются</p>	<p>джем (из допустимых фруктов), желе (из допустимых фруктов), горчица, майонез, заправки для салатов (без жира, из допустимых продуктов)</p>	<p>кетчуп, маринады, острые приправы, вустерский соус</p>
<p><b>15.</b> <b>Травяные чай</b></p>	<p>люцерна, корень лопуха, эхинацея, женьшень, имбирь, зеленый чай, боярышник, плоды шиповника</p>	<p>кошачья мята, ромашка, песчанка, одуванчик, лекарственный дягиль, цветки бузины, желтокорень канадский, петрушка,</p>	<p>алоэ, мать-и-мачеха, кукурузные рыльца, пажитник, горечавка, хмель обыкновенный, липа, красный клевер,</p>

	корень солодки (с разрешения врача)	мята, листья малины, шалфей, мята зеленая, зверобой, расторопша, валерьяна, перечная мята, листья клубники, тимьян, вербена, тысячелистник, желтый щавель	ревень, сенна, пастушья сумка
<b>16. Разные напитки</b>	кофе (обычный и без кофеина), зеленый чай	вино (красное, белое), пиво, минеральная вода с газами, газированная питьевая вода	дистиллированный спирт, газированные напитки (кола, пепси и т.п.), чай (черный, без кофеина)

chudo-dieta.com