

Таблица продуктов для 1 группы крови от chudo-dieta.com

	Полезные	Нейтральные	Вредные
1. Мясо и птица	говядина, буйволятина, сердце, почки, ягнятина, печень (телячья, куриная, свиная), баранина, оленина, телятина, рубец	курица, цыпленок, индейка, перепелка, кролик, утка, фазан, куропатка	сало, грудинка, свинина, гусь
2. Дары моря	голубая рыба, треска, хек, палтус, скумбрия, окунь, красный окунь, полосатый окунь, щука, радужная форель, лосось, сардины, камбала, осетр, рыба-меч	тунец, анчоусы, карп, моллюски, краб, рак, угорь, лягушачьи лапки, морской окунь, пикша, сельдь (свежая), морской язык, омар, махи-махи, мидии, устрицы, креветки, гребешки, сибас, морская форель акула, корюшка, улитки, кальмар	икра, барракуда, сом, осьминог, сельдь (маринованная), копченый лосось, ракушки
3. Молочные продукты и яйца	нет	соевое молоко и соевый сыр (как замена коровьему молоку и сыру), сыр фета, козий сыр моцарелла масло сливочное, яйца	голубой сыр, бри, камамбер, чеддер, эдам, эмменталь, гауда, грюйер, пармезан, проволоне, нэшатель, рикотта, пахта, молочная сыворотка, творог, йогурт (греческий, с фруктами),

			козье молоко, крем-фреш, мягкий сыр любой жирности, мороженое, обезжиренное коровье молоко
4. Масла и жиры	льняное масло, оливковое масло	рапсовое масло, рыбий жир, кунжутное масло	кукурузное масло, хлопковое масло, арахисовое масло, сафлоровое масло
5. Орехи и семена	тыквенные семечки, грецкий орех	миндаль, миндальное масло, каштаны, фундук, макадамия, пекан, кедровые орехи, кунжут, кунжутная паста, семена подсолнечника	бразильский орех, арахис, кешью, арахисовое масло, фисташки, мак
6. Фасоль и бобы	фасоль адзуки, спаржевая фасоль, фасоль пинто	черная фасоль, зеленые бобы, белая фасоль, нут, стручковая фасоль, лимская фасоль, сахарный горох, зеленый горошек	фасоль обыкновенная, турецкие бобы, чечевица (черная, зеленая, красная), соевые бобы
7. Крупы	нет	амаратовая, перловка, гречка, быстрорастворимая рисовая каша взорванное пшено, овсяные отруби, геркулес, взорванный рис, рисовые отруби, спельта	кукурузные хлопья, кукурузная крупа, полба, манная каша, гранола, мюсли, пшеничные отруби, зародыши пшеницы, пшеничная крупа
8. Хлеб, хлебцы и булочки	хлеб из пророщенной пшеницы	хлеб из коричневого риса, хлеб без глютена, просяной хлеб, рисовые булочки, рисовые хлебцы, ржаной хлеб, хлеб из соевой муки, хлеб из спельты, ржаные хлебцы, цельнозерновые хлебцы	батоны, кукурузный хлеб, кукурузные булочки, хлеб из твердой пшеницы, английские булочки, мультизлаковый хлеб, булочки из овсяных отрубей, хлеб их ржаной муки грубого помола, булочки из пшеничных отрубей, хлеб из цельнозерновой пшеницы
9. Зерновые и макаронные	нет	гречневая мука, ячменная мука, рисовая мука,	кускус, мука из твердой пшеницы, клейковина,

изделия		ржаная мука, мука из спельты, киноа (крупа и мука), рисовая вермишель, рис (басмати, коричневый, белый), соба (гречневая лапша) дикий рис, тапиока	пшеничная мука грубого помола, овсяная мука, простая мука, самоподнимающаяся мука, манка, мука из пророщенной пшеницы, цельнозерновая пшеничная мука
10. Овощи, побеги, продукты из сои и свежие травы	листья свеклы, мангольд, брокколи, листовая капуста, молодые листья одуванчика, цикорий, чеснок, артишоки, хрен, кудрявая капуста, кольраби, лук-порей, репчатый лук (красный, белый), петрушка, пастернак, перец красный, тыква, водоросли, шпинат, сладкий картофель, турнепс, тапиока	бобы, кервель, цикорий, цуккини, хикама, горошек в стручках, побеги золотистой фасоли, брюква, спаржа, побеги бамбука, свекла, морковь, сельдерей, перец (чили, халапеньо), кориандр, огурцы, дайкон, укроп, фенхель, имбирь, зеленые оливки, салат, грибы (лисички, шампиньоны, белые грибы), перец (зеленый, желтый), редис, ямс, кресс водяной, водяной каштан, помидоры, тофу, крупноплодная тыква (все виды), зеленый лук, лук-шалот	побеги люцерны, авокадо, баклажаны, капуста (китайская, краснокочанная, белокочанная) цветная капуста, культивированные виды грибов, шиитакэ, листовая горчица оливки греческие, маслины, картофель (красный, желтый), сахарная кукуруза
11. Фрукты	инжир, сливы (зеленые, красные, черные), чернослив	ананасы, гранаты, яблоки, абрикосы, бананы, черная смородина, черника, бойзенова ягода, вишня, клюква,	ежевика, кокосы, дыни (канталупа, медовая), апельсины, ревень, мандарин, клубника, овощные бананы

		<p>смородина, красные финики, бузина, персики, груши, хурма, нектарины, крыжовник, грейпфруты, виноград (черный, зеленый, синий, красный), гуава, киви, кумкват, лимоны, лаймы, логанова ягода, личи, манго, дыни (кроме канталупы и медовой), папайя, изюм, малина, карамбола, арбузы</p>	
<p>12. Соки</p>	<p>из черной вишни, ананасовый, сливовый</p>	<p>абрикосовый, морковный, сельдереевый, огуречный, клюквенный, виноградный, грейпфрутовый, сок папайи, томатный, вода с соком лимона, другие овощные соки (из допустимых полезных овощей)</p>	<p>яблочный сидр, яблочный, капустный, апельсиновый</p>
<p>13. Сушеные травы, приправы, специи</p>	<p>кэроб, кайенский перец, кари, водоросли (красная, бурая), куркума</p>	<p>агар, гвоздика, миндальная эссенция, анис, маранта, соевый соус базилик, лавровый лист, бергамот, каперсы, семена тмина, кардамон, шнитт-лук, шоколад, кориандр, кукурузный сироп, винный камень, зира,</p>	<p>корица, кукурузный крахмал, мускатный орех, перец молотый (черный и белый), ваниль (эссенция, стручки) уксус (бальзамический, яблочный, спиртовой, травяной, красный и белый, винный)</p>

		<p>укроп, чеснок, желатин, мед, хрен, кленовый сироп, майоран, мята, мисо, патока, сухая горчица, паприка, перец черный горошком, хлопья красного перца перечная мята, душистый перец, рисовый сироп, розмарин, шафран, шалфей, соль, чабрец, соевый соус, сахар (коричневый, белый), эстрагон, тимьян</p>	
14. Заправки	не рекомендуются	<p>джем (из допустимых фруктов), желе (из допустимых фруктов), вустерский соус, горчица, заправки для салатов (без жира, из допустимых продуктов)</p>	<p>кетчуп, майонез, маринады, острые приправы</p>
15. Травяные чай	<p>песчанка, одуванчик, пажитник, имбирь, хмель обыкновенный, липа, листья лайма, петрушка, перечная мята, плоды шиповника, аралия</p>	<p>кошачья мята, ромашка, лекарственный дягиль, цветки бузины, женьшень, зеленый чай, боярышник, корень солодки, листья малины, шалфей, мята зеленая, тимьян, валерьяна вербена, тысячелистник</p>	<p>люцерна, алоэ, корень лопуха, мать-и-мачеха, кукурузные рыльца, эхинацея, горечавка, желтокорень канадский, красный клевер, ревень, сенна, пастушья сумка, зверобой, листья клубники, желтый щавель</p>
16. Разные напитки	<p>вода питьевая газированная, минеральная вода с газами</p>	<p>пиво, вино (красное, белое, розовое)</p>	<p>дистиллированный спирт, чай (черный, без кофеина) диетические газированные напитки (кола, пепси и т.п.),</p>

			кофе (обычный и без кофеина)
--	--	--	------------------------------

chudo-dieta.com