

**Таблица продуктов для 3 группы крови от chudo-dieta.com**

	<b>Полезные</b>	<b>Нейтральные</b>	<b>Вредные</b>
<b>1. Мясо и птица</b>	ягнятина, баранина, оленина, кролик	говядина, печень (телячья, куриная, свиная), фазан, индейка телятина	сало, грудинка, курица, утка, гусь, сердце, куропатка, свинина, цыпленок, перепелка
<b>2. Дары моря</b>	треска, морской окунь, пикша, хек, палтус, скумбрия, махи-махи, щука, морской черт, сардины, морская форель, осетр	тунец, каrp, сом, икра, сельдь - свежая, маринованная, мидии, красный окунь, радужная форель, лосось, гребешки, акула, корюшка, камбала, кальмар, рыба-меч	анчоусы, барракуда, моллюски, ракушки, краб, рак, угорь, лягушачьи лапки, омар, осьминог, устрицы, креветки, сибас, копченый лосось, улитки, полосатый окунь
<b>3. Молочные продукты и яйца</b>	творог, сыр фета, козий сыр, козье молоко, кефир, молоко – обезжиренное и средней жирности, моцарелла, рикотта, греческий йогурт, натуральный йогурт, с фруктами	бри, камамбер, чеддер, эдам, эмменталь, гауда, грюйер, нэшатель, пармезан, проволоне, масло сливочное, пахта, крем-фреш, мягкий сыр низкой и высокой жирности, цельное молоко, соевое молоко, молочная сыворотка	голубой сыр, мороженое
<b>4. Масла и жиры</b>	оливковое масло	льняное масло, рыбий жир топленое масло из молока буйволицы	рапсовое масло, кукурузное масло, хлопковое масло, арахисовое масло, сафлоровое масло,

			подсолнечное масло, кунжутное масло
<b>5. Орехи и семена</b>	нет	миндаль, миндальное масло, каштаны, бразильский орех, макадамия, грецкий орех	кешью, фундук, арахис, арахисовое масло, фисташки, кедровые орехи, мак, кунжут, кунжутная паста, семена подсолнечника
<b>6. Фасоль и бобы</b>	фасоль обыкновенная, лимская фасоль, турецкие бобы	зеленые бобы, белая фасоль, стручковая фасоль, сахарный горох, зеленый горошек, бобы красной сои	фасоль адзуки, черная фасоль, спаржевая фасоль, чечевица (черная, зеленая, красная), нут
<b>7. Крупы</b>	пшено, овсяные отруби, геркулес, рисовые отруби, взорванный рис, спельта	быстрорастворимая рисовая каша, манная крупа, гранола, мюсли	амаратовая, перловка, гречка, кукурузные хлопья, кукурузная крупа, быстрорастворимая пшеничная каша, рожь, зародыши пшеницы, пшеничные отруби, пшеничная крупа, полба, взорванное пшено
<b>8. Хлеб, хлебцы и булки</b>	хлеб из коричневого риса, просяной хлеб, рисовые булочки, хлеб из пророщенной пшеницы, многозерновые хлебцы, цельнозерновые хлебцы	хлеб без глютена, булочки из овсяных отрубей, хлеб их ржаной муки грубого помола, хлеб с повышенным содержанием белка, хлеб из спельты, хлеб из соевой муки	кукурузный хлеб, кукурузные булочки, хлеб из твердой пшеницы, мультизлаковый хлеб, ржаной хлеб, ржанные хлебцы, булочки из пшеничных отрубей, хлеб из цельнозерновой пшеницы
<b>9. Зерновые и макаронные изделия</b>	овсяная мука, рисовая мука	пшеничная мука грубого помола, простая мука, киноа (крупа и мука), рис (басмати, коричневый, белый), самоподнимающаяся мука, макаронны из твердой пшеницы,	ячменная мука, гречневая мука, мука из булгура, кускус, мука из твердой пшеницы, пшеничная клейковина, ржаная мука, соба (гречневая лапша), цельнозерновая

		мука из спельты	пшеничная мука, дикий рис, тапиока
<b>10. Овощи, побеги, продукты из сои и свежие травы</b>	баклажаны, свекла, листья свеклы, зеленые бобы, брюссельская капуста, капуста (китайская, краснокочанная, белокочанная), морковь, цветная капуста, лиственная капуста, кудрявая капуста, грибы шиитаке, лиственная горчица, петрушка, пастернак, перец (красный, зеленый, желтый), сладкий картофель, ямс	побеги люцерны, спаржа, побеги бамбука, китайская листовая капуста, сельдерей, цикорий, перец (чили, халапеньо), кориандр, цуккини, огурцы, дайкон, молодые листья одуванчика, укроп, фенхель, чеснок, имбирь, хрен, хикама, кольраби, лук-порей, салат, горошек в стручках, культивированные грибы (лисички, шампиньоны, белые грибы), бамия, репчатый лук (красный, белый), зеленый лук, картофель (красный, желтый), руккола, водоросли, лук-шалот, шпинат, тыква (все виды), мангольд, турнепс, водяной каштан, кресс водяной	авокадо, артишоки, побеги золотистой фасоли, оливки, маслины, тыква, редис, редька, сахарная кукуруза, тофу, помидоры
<b>11. Фрукты</b>	бананы, клюква, виноград (черный, зеленый, синий, красный), папайя,	яблоки, абрикосы, ежевика, черная смородина, черника, бойзенова ягода,	кокосы, хурма, гранаты, ревень, карамбола

	ананасы, сливы (зеленые, красные, черные)	вишня, финики, бузина, инжир, крыжовник, грейпфруты, лимоны, гуава, киви, кумкват, лаймы, логанова ягода, личии, манго, дыни, нектарины, апельсины, персики, груши, овощные бананы, чернослив, малина, красная смородина, клубника, мандарины, арбузы	
<b>12. Соки</b>	капустный, клюквенный, виноградный, сок папайи, ананасовый	яблочный сидр, яблочный, абрикосовый, из черной вишни, морковный, сельдереевый, огуречный, грейпфрутовый, апельсиновый, сливовый, вода с соком лимона, другие овощные соки (из допустимых полезных овощей)	томатный
<b>13. Сушеные травы, приправы, специи</b>	кари, хрен, петрушка	агар, анис, маранта, базилик, лавровый лист, бергамот, каперсы, семена тмина, кардамон, кэроб, кайенский перец, шнитт-лук,	гвоздика, миндальная эссенция, солод ячменный, корица, кукурузный крахмал, кукурузный сироп, желатин, перец молотый (черный и белый), перец горошком

		<p>шоколад, кориандр, винный камень, зира, укроп, чеснок, мед, кленовый сироп, майоран, мята, мисо, патока, сухая горчица, мускатный орех, паприка, красный перец хлопьями, перечная мята, душистый перец, рисовый сироп, розмарин, шафран, шалфей, соль, чабрец, водоросли (красная, бурая), соевый соус, сахар (коричневый, белый), эстрагон, тимьян, ваниль (эссенция, стручки) уксус (бальзамический, яблочный, спиртовой, травяной, красный и белый, винный)</p>	
<b>14. Заправки</b>	не рекомендуются	<p>джем (из допустимых фруктов), желе (из допустимых фруктов), горчица, майонез, маринады, острые приправы, заправки для салатов (без жира, из допустимых продуктов), вустерский соус</p>	кетчуп
<b>15. Травяные</b>	имбирь, женьшень,	люцерна, корень лопуха,	алоэ, мать-и-мачеха,

<p><b>чай</b></p>	<p>солодка, корень солодки (с разрешения врача), петрушка, мята, листья малины, плоды шиповника, шалфей</p>	<p>кошачья мята, ромашка, песчанка, одуванчик, лекарственный дягиль, эхинацея, цветки бузины, зеленый чай, боярышник, мята зеленая, зверобой, расторопша, валерьяна, корень солодки, перечная мята, листья клубники, тимьян, вербена, тысячелистник, желтый щавель</p>	<p>кукурузные рыльца, пажитник, горечавка, желтокорень канадский, хмель обыкновенный, липа, красный клевер, ревень, сенна, пастушья сумка</p>
<p><b>16. Разные напитки</b></p>	<p>зеленый чай</p>	<p>кофе (обычный и без кофеина), чай (черный, без кофеина), вино (красное, белое), пиво</p>	<p>дистиллированный спирт, газированные напитки (кола, пепси и т.п.), минеральная вода с газами</p>