

Таблица продуктов для 2 группы крови от chudo-dieta.com

	Полезные	Нейтральные	Вредные
1. Мясо и птица	Нет		сало, грудинка, ягнятина, баранина, говядина, свинина, телятина, оленина, кролик, куропатка, утка, гусь, фазан, перепелка, печень (телячья, куриная, свиная), сердце, почки, рубец
2. Дары моря	каrp, треска, морской окунь, скумбрия, морской черт, радужная форель, морская форель, лосось, сардины, улитки	тунец, махи-махи, щука, морской окунь, сибас, акула, корюшка, осетр, рыба-меч	икра, анчоусы, барракуда, терпуг, сом, моллюски, ракушки, краб, рак, угорь, лягушачьи лапки, пикша, хек, палтус, сельдь, лобстер, мидии, осьминог, устрицы, камбала
3. Молочные продукты и яйца	Соевое молоко и соевый сыр (как замена коровьему молоку и сыру)	куриные яйца, сыр фета, козий сыр, козье молоко, греческий йогурт, кефир, нежирная моцарелла, творог, нежирная рикотта, натуральный йогурт, с	голубой сыр, бри, камамбер, чеддер, эдам, эмменталь, гауда, грюйер, пармезан, проволоне,

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

		ржаные хлебцы, хлеб из спельты, цельнозерновые хлебцы	пшеницы
9. Зерновые и макаронные изделия	гречневая мука, овсяная мука, рисовая мука, ржаная мука, соба (гречневая лапша)	кускус, ячменная мука, мука из булгура, мука из твердой пшеницы, клейковина, пшеничная мука грубого помола, мука из спельты, мука из пророщенной пшеницы, киноа (крупа и мука), рис (басмати, коричневый, белый), дикий рис, тапиока	простая мука, самоподнимающаяся мука, манка, цельнозерновая пшеничная мука
10. Овощи, побеги, продукты из сои и свежие травы	побеги люцерны, листья свеклы, брокколи, листовая капуста, салат ромэн, молодые листья одуванчика, чеснок, кольраби, шпинат, тыква, петрушка, репчатый лук (красный, белый), цикорий, артишоки, хрен, кудрявая капуста, лук-порей, бамя, пастернак, мангольд, тофу, турнепс	спаржа, авокадо, побеги бамбука, свекла, китайская листовая капуста, морковь, сельдерей, цветная капуста, кориандр, цуккини, огурцы, дайкон, фенхель, салат, хикама, горошек в стручках, побеги золотистой фасоли, грибы (лисички, шампиньоны, белые грибы, шиитаке), зеленые оливки, зеленый лук, редис, руккола, водоросли, тыква (все виды), брюква, сахарная кукуруза, водяной каштан, кресс водяной	баклажаны, капуста (китайская, краснокочанная, белокочанная), перец (чили, халапеньо), культивируемые виды грибов, маслины, перец (красный, зеленый, желтый), картофель (красный, желтый), сладкий картофель, помидоры, ямс
11.	абрикосы,	яблоки,	бананы,

Фрукты	вишня, инжир, грейпфруты, лимоны, ананасы, сливы (зеленые, красные, черные), чернослив	ежевика, черная смородина, черника, бойзенова ягода, клюква, финики, бузина, крыжовник, виноград (черный, зеленый, синий, красный), гуава, киви, кумкват, лаймы, логанова ягода, дыни (кроме канталупы и медовой), нектарины, персики, груши, хурма, гранаты, изюм, малина, красная смородина, карамбола, клубника, арбузы	кокосы, манго, дыни (канталупа, медовая), апельсины, папайя, ревень, мандарин
12. Соки	абрикосовый, из черной вишни, морковный, сельдереевый, грейпфрутовый, ананасовый, сливовый, вода с соком лимона	яблочный сидр, яблочный, капустный, огуречный, клюквенный, виноградный, другие овощные соки (из допустимых полезных овощей)	апельсиновый, сок папайи, томатный
13. Сушеные травы, приправы, специи	солод ячменный, чеснок, имбирь, мисо, соевый соус	агар, гвоздика, миндальная эссенция, анис, маранта, базилик, лавровый лист, бергамот, каперсы, семена тмина, кардамон, кэроб, шнитт-лук, шоколад,	желатин, перец молотый (черный и белый, кайенский, черный горошком, хлопья красного перца), уксус (бальзамический, яблочный, спиртовой, травяной, красный и белый, винный)

		<p>корица, кориандр, кукурузный крахмал, кукурузный сироп, винный камень, зира, кари, укроп, мед, хрен, кленовый сироп, майоран, мята, сухая горчица, мускатный орех, паприка, петрушка, перечная мята, душистый перец, рисовый сироп, розмарин, шафран, шалфей, соль, чабрец, водоросли (красная, бурая), сахар (коричневый, белый), эстрагон, тимьян, куркума, ваниль (эссенция, стручки)</p>	
<p>14. Заправки</p>	<p>не рекомендуются</p>	<p>джем (из допустимых фруктов), желе (из допустимых фруктов), горчица (готовая), заправки для салатов (без жира, из допустимых продуктов)</p>	<p>кетчуп, майонез, маринады, острые приправы, вустерский соус</p>

<p>15. Травяные чай</p>	<p>люцерна, алоэ, корень лопуха, ромашка, эхинацея, пажитник, женьшень, зеленый чай, боярышник, расторопша, плоды шиповника, зверобой, валерьяна</p>	<p>песчанка, мать-и-мачеха, одуванчик, лекарственный дягиль, цветки бузины, горечавка, желтокорень канадский, хмель обыкновенный, корень солодки, липа, петрушка, перечная мята, листья малины, листья клубники, шалфей, сенна, пастушья сумка, мята зеленая, тимьян, вербена, тысячелистник</p>	<p>кукурузные рыльца, красный клевер, ревень, желтый шавель, кошачья мята</p>
<p>16. Разные напитки</p>	<p>кофе (обычный и без кофеина), зеленый чай, красное вино</p>	<p>белое вино</p>	<p>пиво, дистиллированный спирт, чай (черный, без кофеина), диетические газированные напитки (кола, пепси и т.п.), минеральная вода с газами</p>