

KAN GRUBU AB

Faydalı Olan Yiyecekler

Et Ürünleri: Koyun, tavşan ve hindi eti, balık; kırmızı levrek, sardalya, morina, bey balığı, taze yumurta
Süt Ürünleri: Yoğurt, doğal beyaz peynir, eski kaşar, keçi ve koyun sütü ve peyniri
Yağlar: Zeytinyağı, ceviz yağı ve iç yağı, kuyruk yağı
Karbonhidratlar: Karabuğday ürünleri ve ekmeği, yulaf ürünleri ve ekmeği, pirinç ürünleri ve ekmeği, yumuşak buğday (eski türk buğdayı) ürünleri ve ekmeği, arpa ürünleri ve ekmeği
Sebzeler: Salatalık, karnabahar, beyaz lahana, patlıcan, kırmızı pancar, semiz otu, ıspanak, kara lahana, marul, havuç, pazı, brokoli, sarımsak, soğan, kereviz, maydonoz ve her yeşil yapraklı sebze, deniz lahanası (laminariya)
Bakliyatlar: Yeşil mercimek
Meyveler: İncir, üzüm, kiraz, vişne, erik, greyfurt, limon, mürdüm eriği, karpuz, ananas
Kuru yemişler: Yer fıstığı, ceviz, badem, fındık
Baharatlar: Zencefil, kimyon, zerdeçal, kişniş, çemenotu, kakule(kardamone), keten tohumu
Çaylar/İçecekler: Kuşburnu, papatya, yeşil çay, kekik, lavanta, ısırganotu, taze kahve
Diğerleri: Halis bal, pekmez, magnezyum sülfat (İngiliz tuzu)

Yenilebilecek Olanlar

Et Ürünleri: Havyar, arasıra dana/sığır eti
Süt Ürünleri: Tek ineğin sütü, arasıra tereyağı
Bakliyatlar: Kuru fasulye, barbunya
Baharatlar: Kekik, nane, nöbet şekeri
Kuruyemişler: Antep fıstığı
Sebze ve Meyveler: Pırasa, domates, kayısı, dut, kavun ve "Zararlılar"a girmeyen yiyecekler, meyve ve sebze, nar ve suyu, muz, mandalina, kestane
NOT: Kan grubu AB için kesin kuralları olan faydalılar-zararlılar listesinden söz etmek zordur. B ağırlıklı AB'ler B grubuna göre, A ağırlıklı AB'ler A grubuna göre beslenme programlarında değişiklik yapabilirler. Kendisine neyin dokunup, neyin iyi geldiğine karar verebilmesi için AB grubunun mutlaka sağlıklı ve açlıkları yapmış olması gerekir.

Zararlı Olan Yiyecekler

Tavuk eti, deniz hayvanları, mısır ve ürünleri, nohut, çavdar ekmeği, susam ve ürünleri, börülce fasulye, ayçiçek çekirdekleri, pul biber, kara ve beyaz biber, domates salçası, portakal ve suyu, avokado, enginar, turp, aloe vera ve herhangi sıvı veya katı yağ (zeytinyağı ve ceviz yağı hariç), portakal, hindistan cevizi.
Not: Sağlıklı insanlar zararlılara giren yiyecek ve içecekleri, doğal ve genetiği değiştirilmemiş ise ara sıra - iyileşme süresince değil - ölçülü olarak tüketebilirler.

Herkes İçin Zararlı Olan Yiyecekler

Hazır dondurma, genetiği değiştirilmiş buğday ve ürünleri (bilhassa tip 405-550), genetiği değiştirilmiş mısır ve ürünleri, genetiği değiştirilmiş Amerikan soyası, rafine ve hidrojenize edilmiş sıvı yağlar, margariner, kavrulmuş ve bekletilmiş kuru yemiş, ketçap, kimyasal sirkeler (beyaz sirke ruhu ürünleri), bayat yiyecekler, önceden pişirilip ısıtılmış yiyecekler, dondurma, sakız, hazır katkılı yiyecek ve içecekler, tatlandırıcılar, genetiği değiştirilmiş buğday ve mısır nişastası, glikoz, früktoz, katkılı piyasa zeytinleri, katkılı hazır turşular. Her türlü fabrika işleme görmüş ambalajlı ürün (çaylar, salçalar, zeytinler)

