

## KAN GRUBU B

### Faydalı Olan Yiyecekler

**Et Ürünleri:** Koyun, kuzu, keçi, hindi, tavşan ve yabani et, alabalık, sardalya, kırmızı levrek, mezzit, morina, havyar, bey balığı, taze yumurta,  
**Süt Ürünleri:** Yoğurt, doğal süt, doğal beyaz peynir, eski kaşar peynir, mozzarella, koyun ve keçi sütü ve peyniri  
Yağlar: Zeytinyağı, içyağı/kuyruk yağı  
**Karbonhidratlar:** Yulaf ve çeşitleri, pirinç ve çeşitleri, doğal buğday ve çeşitleri,  
**Sebzeler:** Patlıcan, kereviz, kırmızı pancar, havuç, her çeşit lahana, karnabahar, patates, her biber, kara hindiba, maydanoz ve her tür yeşillik  
**Bakliyatlar:** Yeşil mercimek  
**Meyveler:** Erik, karpuz, muz, üzüm, incir, vişne, kiraz, frenküzümü, şeftali, turunçgiller (mandalina, portakal, greyfurt, limon)  
**Kuruyemişler:** Ceviz  
**Baharatlar:** Kimyon, çemen, pul biber, köri, reyhan (fesleğen), magnezyum sülfat (İngiliz tuzu), kişniş  
**İçecekler:** Papatya, kekik, lavanta, horozibiği, nane, yeşil çay,  
**Diğerleri:** Halis bal, pekmez

### Yenilebilecek Olanlar

**Et Ürünleri:** Her et (tavuk ve kaz hariç),  
**Süt Ürünleri:** Tereyağı, kaymak,  
**Karbonhidratlar:** Arpa ve ürünleri  
**Bakliyatlar:** Barbunya, beyaz fasulye, inci fasulye, yeşil fasulye,  
**Baharatlar:** Sinameki, keçi boynuzu, nane, anason, kakao, nöbet şekeri, keten tohumu, kekik  
**İçecekler:** İşlem görmemiş çay, taze kahve  
**Kuruyemişler:** Tatlı badem  
**Sebze ve Meyveler:** Mantar, kabak, "Zararlılar"a girmeyen her meyve ve sebze, kestane

### Zararlı Olan Yiyecekler

Deniz hayvanları, tavuk ve kaz eti, her mercimek, nohut, yer fıstığı, Antep fıstığı, ayçiçeği çekirdekleri, susam ve ürünleri, mısır ve ürünleri, çavdar ve ürünleri, kara buğday ve ürünleri, enginar, aloe vera, Hindistan cevizi, her sıvı yağ (zeytin yağı, keten yağı hariç), kara biber, beyaz biber, domates salçası, soya sosu, tarçın.  
**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, margarinler, 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)

