

A

Kan Grubuna Göre Beslenme

FAYDALI OLAN YIYECEKLER

Et Ürünleri: Balık: morina, sazan, sardalya, uskumru, kırmızı levrek

Süt Ürünleri: Kefir ve kefir suyu; yoğurt ve yoğurt suyu

Yağlar: Zeytinyağı, ceviz yağı, badem yağı, kuyruk yağı/iç yağı

Karbonhidratlar: Buğday ürünleri ve ekmeği (amarant veya eski Türk buğdayı), çavdar ürünleri ve ekmeği, yulaf ürünleri ve ekmeği, karabuğday ürünleri

Sebzeler: Börülce fasulye, soya ve ürünleri (soya doğal, genetiği değiştirilmemiş olmalı), enginar, hindiba, marul, havuç ve havuç suyu, kırmızı pancar ve suyu, semizotu ve suyu, kabak, pırasa, ıspanak, pazı, beyaz lahana, brokoli, yer elması, sarımsak, soğan, kereviz, maydanoz ve her türlü yeşil yapraklı sebze

Bakliyatlar: Her tür mercimek, kuru fasulye (inci fasulye), nohut

Meyveler: Kayısı, dut, incir, üzüm, kiraz, vişne, erik, grefurt, limon, mürdüm eriği

Kuru yemişler: Yer fıstığı, ceviz, kabak çekirdeği, acı badem, badem
Baharatlar: Zencefil, zerdeçal, kakule (kardamone), hardal, kedi otu, keten tohumu, kimyon, kekik, biberiye, doğal yetiştirilmiş aloe vera, magnezyum sülfat (İngiliz tuzu), karanfil, sinameki

Çaylar/İçecekler: Kuşburnu, taze kavrulmuş kahve, yeşil çay, biberiye, ihlamur

Diğerleri: Pekmez

YENİLEBİLECEK OLANLAR

Et Ürünleri: Tavuk ve hindi eti (kurban bayramlarında ve 10 - 14 günde bir defa koyun, kuzu eti yenilebilir), taze yumurta

Süt Ürünleri: Koyun, keçi peyniri ve sütü, beyaz peynir, salamura peynir, eski kaşar, tulum peynir, mozzarella; deve, koyun, keçi sütü (Peynirlerin sütü ve mayasına dikkat edilmelidir.)

Diğerleri: Bal, nöbet şekeri, kestane, susam ve ürünleri, pirinç ve ürünleri, mısır ve ürünleri (yerli mısır, Amerikan genetiği değiştirilmiş mısır değil), arpa çeşitleri, barbunya, turp, nar ve "Zararlılar"a girmeyen meyve, sebze ve yiyecekler

NOT: Kan grubu A olup O taşıyan gruplarda (AO) kırmızı et haftada bir tüketilebilir. O taşımayan A'lar ise (AA) kırmızı eti ancak iki haftada bir veya ayda bir tüketebilirler. AA'lar için bal tavsiye edilmezken, AO'lar ara sıra bal kullanabilirler.

ZARARLI OLAN YIYECEKLER

Her et (tavuk ve hindi hariç), deniz hayvanları (kerevit, kalamar v.b.) ve havyar, inek sütü, tereyağı ve herhangi sıvı veya katı yağ (balık yağı, dana iç yağı, zeytinyağı ve keten yağı hariç), patates, pul biber, domates, domates salçası, siyah çay, mandalina, portakal ve suyu, maden suyu

Not: Sağlıklı insanlar zararlılara giren yiyecek ve içecekleri, doğal ve genetiği değiştirilmemiş ise ara sıra - iyileşme süresince değil - ölçülü olarak tüketebilirler.

HERKES İÇİN ZARARLI 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)

