

## Dieta do tipo sanguíneo "A"

ALIMENTOS	BENÉFICOS	NEUTROS	NOCIVOS
<b>CARNES</b>	Este Grupo Sanguíneo é vegetariano. (NB*)	Avestruz, Frango, Fraca, Peru e Pombo.	Todos os tipos de carne são nocivos.
<b>PEIXES E MARISCOS</b>	Bacalhau, Cavala, Carpa, Perca, "Red-Fish", Salmão, Sardinha.	Atum, Bodião, Cação, Esturção, Pampo, Pescada, Tainha e Truta.	Arenque em vinagre, Caviar, Choco, Lula, Linguado, Enguia, Garoupa, Polvo, Rã, Ostras, Salmão Fumado, Mariscos.
<b>LACTICÍNIOS E OVOS</b>	Queijo e Leite de Soja, Queijo e Leite de Arroz.	Iogurte, Leite, Queijo de Cabra, Ovos (poucos).	Todo o tipo de leite de vaca e seus derivados.
<b>FRUTOS SECOS E SEMENTES</b>	Amendoim, Linhaça, Nozes, Passas, Sementes de Abóbora.	De uma forma geral, todos os frutos secos e sementes não mencionados nos benéficos ou nocivos.	Açafrão, Castanha-de-Caju, sementes de Girassol, Sésamo e Pistácio.
<b>FEIJÕES E LEGUMINOSAS</b>	Ervilhas, Feijão-Azuki, Preto, Soja, Lentilhas, Missô e Vagens.	De uma forma geral, todos os feijões e leguminosas não mencionados nos benéficos ou nocivos.	Feijão-Frade, Holandês e Mulato, Grão-de-Bico e Tamarindo.
<b>CEREAIS E FARINHAS</b>	Trigo-Sarraceno, Amaranto, Farinha de Alcachofra e seus derivados.	Todos os cereais e farinhas não mencionados nos benéficos ou nocivos.	Trigo, Teff, Fubá, Milho, Farinha de Glúten, Pão de Trigo Integral, de Centeio não peneirado, Farinha de Trigo (branca ou integral), Farinha de Espinafres.
<b>VERDURAS RAÍZES BOLBOS TUBÉRCULOS E SEUS SUMOS</b>	Abóbora, Acelga, Cebola, Alcachofra, Beterraba, Brócolos, Chicória, Nabo, Couves Verdes, Malagueta, Alho-Porro, Quiabo, Rábano, Rabanete.	As verduras são aconselhadas ao grupo Tipo "A" (excepto as nocivas).	Alcaparras, Azeitona, Batata, Tomate, Batata-Doce, Beringela, Cogumelo-Shiitake, Pimento, Repolho, Ruibarbo, Inhame.
<b>CHÁS E ERVAS</b>	Verde, Aloés, Camomila, Gengibre, Giseng, Valeriana.	Bétula, Raiz-de-Alcaçuz, Salva, Salsa, Tília, Verbena e Ervas-Aromáticas.	Barbas-de-Milho, Pimenta-de-Caiena.
<b>FRUTAS E SEUS SUMOS</b>	Ananás, Abacaxi, Ameixa, Cereja-Preta, Figos frescos e secos, Limão.	Framboesa, Kiwi, Lima, Maçã, Pêra, Pêssego, Uvas e Cidra.	Banana, Coco, Manga, Mamão, Tangerina, Melão, Papaia, Tomate, Laranja e Toranja. (NB)
<b>ESPECIARIAS E CONDIMENTOS</b>	Alho, Gengibre, Mostarda, Melaço-de-Cana, Molho-de-Soja.	Açúcar, Baunilha, Chocolate, canela, Caril, Mostarda Seca, Mel.	Alcaparras, Pimentos, Vinagres (seus derivados).
<b>BEBIDAS</b>	Café, Chá Verde e Vinho Tinto.	Vinho Branco.	Cerveja, Licor, Chá Preto, Destiladas e Gasosas (incluindo água).
<b>ÓLEOS</b>	Azeite, Óleo de Abóbora, Linhaça e Groselha Negra.	Óleo de Fígado-de-Bacalhau e todos os outros não nocivos.	Açafrão, Amendoim, Coco, Sementes de Algodão, Girassol e Sésamo, Milho.

(NB) – não são aconselhadas, a pessoas com excesso de peso, frutos como as uvas, figos e banana madura.

(NB\*) – os caracóis são benéficos

## Dieta do tipo sanguíneo "B"

<b>ALIMENTOS</b>	<b>BENÉFICOS</b>	<b>NEUTROS</b>	<b>NOCIVOS</b>
<b>CARNES</b>	Cordeiro, Veado e Coelho.	Avestruz, Faisão, Peru, Vitela, Fígado dos animais benéficos e neutros.	Porco e seus derivados, Codorniz, Cavallo, Frango, Ganso e Pombo.
<b>PEIXES E MARISCOS</b>	Bacalhau, Badejo, Cavala, Sardinha, Garoupa e Pargo.	Todos os não mencionados nos nocivos.	Chocos, Lulas, Polvo, Pescada, Caracóis, Rã, Enguia, Marisco e Salmão Fumado.
<b>LACTICÍNIOS E OVOS</b>	Leite de Arroz e de Soja, Iogurte, Coalhada, Leite e Queijo de Cabra, Leite de Vaca.	Manteiga, Queijo de Soja, Queijos e Requeijão.	Todo o tipo de Ovos, Queijos muito gordos ou mal curados.
<b>FRUTOS SECOS E SEMENTES</b>	Nenhum destes alimentos é benéfico.	Amêndoas, Castanhas, Nozes e Linhaça.	Sementes (Abóbora, Sésamo e Girassol), Pinhão, Avelã, Amendoim (sua manteiga), Pistácio.
<b>FEIJÕES E LEGUMINOSAS</b>	Nenhum destes alimentos é benéfico.	Ervilha (vagem), Feijão-Verde, Feijão-Branco, Fava, Tamarindo.	Ervilhas, Feijão-Preto e Azuki, Lentilhas, Grão-de-Bico, Missô, Tofu e Seitan.
<b>CEREAIS E FARINHAS</b>	Arroz e Aveia Integrais, Farelo, Painço, Pão de Arroz, Trigo Germinado, Biscoitos de Arroz.	Cevada, Creme de arroz, Pão Preto de Centeio não peneirado e sem glúten	Com exceção dos mencionados todos os outros são nocivos.
<b>VERDURAS RAÍZES BOLBOS TUBÉRCULOS E SEUS SUMOS</b>	Brócolos, Batata-Doce, Beterraba, Cenoura, Couve-de-Bruxelas e Flor, Salsa, Gengibre, Shiitake, Beringela.	Abóbora (todos os tipos), Agrião, Cebola, Funcho, Nabo, Endívia, Pepino, Pimento, Espinafre, Alho-Porro, Espargos, Alface.	Azeitona, Milho, Alcachofra, Abacate, Ágar-ágar, Rabanete, Tomate, Aloés em Chá, Sumo ou Xarope e Batata.
<b>ESPECIARIAS CONDIMENTOS E ERVAS</b>	Caril, Gengibre, Pimenta-de-Caiena, Rábano, Melaço-de-Cana, Salsa, Cúrcuma, Alcaçuz, Goma Guar.	Mel, Açúcar, Alho, Baunilha, Ervas Aromáticas, Mostarda Seca, Pimentão.	Tapioca, Malte Milho e Cevada, Amêndoa (essência), Ketchup, Canela, "Maisena", Molho Soja, Glúten.
<b>FRUTAS</b>	Ananás, Ameixa fresca, Banana, Papaia.	Todas as frutas são, para o grupo tipo "B", um alimento aceitável e aconselhado.	Abacate, Guaraná, Coco, Laranja, Ruibarbo e Romã. (NB)
<b>SUMOS E BEBIDAS</b>	Abacaxi, Ananás, Papaia, Uva e Repolho, Chá Verde, Chá de Ervas Aromáticas e Balsâmicas não nocivas.	Aipo, Ameixa Seca, Maçã, Pepino, Cenoura, Toranja, Verduras, Cidra, Café, Chá Preto, Vinho Branco, Tinto, Cerveja.	Tomate, Bebidas destiladas, e com gás, Refrigerantes.
<b>ÓLEOS</b>	Azeite	Óleo de Fígado-de-Bacalhau, Linhaça, Trigo, Nozes e Amêndoas.	Óleo de Açafrão, de Milho, de Amendoim, de Semente-de-Algodão, de Sésamo, de Borragem, de Rícino, de Canela.

(NB) - As pessoas obesas, se sensíveis ao açúcar, devem evitar uvas, figos e tâmaras

## Dieta do tipo sanguíneo "AB"

<b>ALIMENTOS</b>	<b>BENÉFICOS</b>	<b>NEUTROS</b>	<b>NOCIVOS</b>
<b>CARNES</b>	Peru e Caracóis.	Avestruz, Faisão, Carneiro, Cordeiro, Coelho e Fígado de todos os animais benéficos ou neutros.	Perdiz, Frango, Porco e seus derivados, Pato Codorniz, Ganso, Veado, Vitela, Vaca e Cavalo.
<b>PEIXES E MARISCOS</b>	Atum, Bacalhau, Salmão, Sardinha, Cavala, Garoupa e Pargo.	Todos menos os considerados nocivos.	Marisco, Linguado, Salmão Fumado, Polvo, Anchova, Rã, Truta, Enguia.
<b>LACTICÍNIOS E OVOS</b>	Iogurtes, Coalhada, Leite e Queijo de Cabra, Leite de Arroz, Ovos Galinha.	Leite e Queijo de Soja e de Vaca, requeijão cremoso, Soro de Leite.	Manteiga, Queijos Parmesão, Roquefort e Cameleira, Ovas de Salmão.
<b>FRUTOS SECOS E SEMENTES</b>	Castanha e Noz.	Amêndoa, Pinhão, Caju, Amendoim, Passas e Corintos.	Sementes de Abóbora, Avelã, Girassol, Sésamo e Pistácio.
<b>CEREAIS FARINHAS E LEGUMINOSAS</b>	Arroz Integral, Painço, Aveia, Centeio, Feijão Branco e Encarnado e Soja Encarnado.	Creme de Arroz e de Trigo, Gérmen de Trigo, Cevada, Soja, Trigo Integral, Farinha Branca, Vagens de Ervilhas, Favas e Feijão, Tamarindo e Missô.	Trigo-Sarraceno e Milho (flocos), Tapioca, Glúten, Alcachofra (farinha), Feijão-Azuki, Preto, Mulato, Lentilhas, Grão-de-Bico e Fava Seca.
<b>VERDURAS RAÍZES BOLBOS TUBÉRCULOS E SEUS SUMOS</b>	Aipo, Alho, Brócolos, Beterraba, Beringela, Batata-doce, Couves, Salsa, Pepino, Folha-de-Mostarda, Tofu	Abóbora, Agrião, Cebola, Rábano, Nabo, Endívia, Alho-Porro, Cenoura, Coentros, Alface, Espinafres.	Abacate, Alcaparra, Pimento, Rabanetes, Aloés, Azeitonas, Cogumelos, Batata, Glúten, Fucos.
<b>FRUTAS</b>	Ananás, Ameixas, Cereja, Figos frescos e secos, Framboesa, Kiwi, Limão, Toranja, Uvas, Mirtilo, Amora.	Ameixa seca, Lima, Melão, Pêra, Papaia, Tangerina, Pêssego, Maçã, Morango, Damasco.	Coco, Banana, Laranja, Manga, Ruibarbo, Romã, Abacate, Goiaba, Marmelo.
<b>ESPECIARIAS E CONDIMENTOS</b>	Alho, Salsa, Cúrcuma, Rábano Picante.	Açúcar, Baunilha, Molho de Soja, Mel, Ervas Aromáticas, Mostarda Seca, Chocolate.	Pimentas, Gelatina, Mel de Milho e Arroz, "Maisena", Malte, Amêndoa (essência), Vinagre Balsâmico de Maçã e de Vinho, Molho Inglês, Ketchup, Goma Guar.
<b>SUMOS BEBIDAS E CHÁS</b>	Aipo, Cenoura, Cereja Preta, Café, Papaia, Uva, Repolho, Chá Verde e de Alcachofra.	Água com Limão, Ananás, Ameixa seca, Maçã, Pepino, Toranja, Verduras, cidra, Vinho Branco, Tinto, Cerveja, Água com Gás	Laranja, Guaraná, Anis, Bebidas Alcoólicas e Destiladas, Refrigerantes, Chá Preto.
<b>ÓLEOS GORDURAS</b>	Azeite, Óleos de Noz, de Groselha, de Onagra, e de Abóbora.	Óleo de Fígado-de-Bacalhau, de Linhaça, de Soja e Manteiga de Amendoim.	Óleo (açafraão e milho), de Semente-de-Algodão, de Sésamo, de Girassol, de Coco.

## Dieta do tipo sanguíneo "0"

ALIMENTOS	BENÉFICOS	NEUTROS	NOCIVOS
<b>CARNES</b>	Cordeiro, Carneiro, Vaca e Vitela.	Codorniz, Coelho, Frango, Faisão, Perdiz, Pato. Peru.	Porco, Presunto, Porco Fumado e Ganso.
<b>PEIXES E MARISCOS</b>	Bacalhau, Cavala, Linguado, Salmão, Sardinha, Anchova Fresca (Biqueirão)	Atum, Camarão, Caracóis, Enguia, Garoupa, Pescada, Ostras e Truta.	Arenque em Vinagre, Caramujo, Caviar, Caranguejo, Choco, Lula, Mexilhão, Polvo, Salmão Fumado.
<b>LACTICÍNIOS E OVOS</b>	Ovo de Galinha (1/dia).	Manteiga.	Todo tipo de Leites e Queijos animais.
<b>FRUTOS SECOS E SEMENTES</b>	Linhaça, Nozes, Sementes de Abóbora.	Amêndoa, avelã, Corintos, Passas, Pinhão, Sésamo.	Amendoim, Caju, Castanhas, Girassol, Sementes de Papoila, e Pistácio.
<b>FEIJÕES E LEGUMINOSAS</b>	Ervilhas, Feijão Azuki e o seu Leite.	Ervilha (vagem), Feijão Verde, Feijão Preto, Grão-de-Bico.	Com exceção dos mencionados todos os outros são nocivos.
<b>CEREAIS E FARINHAS</b>	Os rebentos dos cereais são aceitáveis, devendo consumir-se no máximo 1 vez por semana.	Arroz Branco, Farinha de Arroz, Amaranho, Centeio, Cevada e Pão feito com estas farinhas.	Com exceção dos mencionados todos os outros são nocivos.
<b>VERDURAS RAÍZES BOLBOS TUBÉRCULOS E SEUS SUMOS</b>	Abóbora, Algas, Alcachofra, Brócolos, Chicória, Cebola, Espinafres, Nabo, Malagueta, Quiabo, Rábano, Rabanete e Batata-Doce.	Agrião, Beterraba, Cenoura, Coentros, Courgette, Cogumelos, Espargos, Endívias, Funcho, Gengibre, Pimento e Tomate.	Abacate, Azeitona, Batata Vermelha, Couve-de-Bruxelas, Shiitake, Milho (amarelo e branco) e Pepino.
<b>CHÁS E ERVAS</b>	Chá Verde, Dente-de-Leão, Gengibre, Hortelã, Salsa e Salsaparrilha.	Bétula, Camomila, Ervas Aromáticas, Salva, Alcaçuz (raiz), Tomilho, Valeriana e Verbena.	Aloés, Bardana, Sene, Genciana, Tussilagem, Barbas-de-Milho, Hipericão e Kava Kava.
<b>FRUTAS E SEUS SUMOS</b>	Abacaxi, Amora, Ameixa seca, Banana, Cereja, Figo fresco e seco, Goiaba e Manga.	Ananás, Framboesa, Melancia, Limão, Papaia, Pêra, Pêssego, Toranja e Uva.	Abacate, Coco, Damasco, Guaraná, Kiwi, Laranja, Litchia, Maçã, Melão e Morango.
<b>ESPECIARIAS E CONDIMENTOS</b>	Açafrão, Alfarroba, Caril, Estragão, Fucus, Orégão, Pimentão, Pimenta de Caiena.	Açúcar, Alho, Chocolate, Gelatina, Geleia de Maçã, Molho de Soja e Inglês, Mostarda, Maionese, Mel, Piri-Piri.	Alcaparras, Baunilha, Canela, Goma Guar, Ketchup, Noz-Moscada, Pimenta, Picles, Vinagres, "Maisena", Aspartame, Dextrose, Xarope de Milho.
<b>BEBIDAS</b>	Chá Verde.	Vinho (moderado)	Chá Preto, Café, Cerveja e Refrigerantes.
<b>ÓLEOS</b>	Azeite		Todos os outros.