|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Питание по 4 группе крови** | | |
| **+** | **-** | **0** |
| баранина, мясо кролика, индейка | ветчина, говядина, говяжий фарш, телятина, бекон, мясо гуся, куры (бройлерные), мясо цыпленка, окорок, сердце, свинина, мясо утки | яйца, печень, сало |
| икра, лососевые, макрель, окунь морской, осетр, щука речная, судак, треска, тунец, скумбрия, форель | кальмары, камбала, лосось (копченый), палтус, ракообразные, сельдь маринованная и соленая, угорь, хек | карп, корюшка, зубатка, морские водоросли, окунь речной, сельдь свежая, сом |
| йогурт, кефир, молоко козье, сметана, сыр овечий, творожный, творог домашний | молоко цельное, мороженое, сливки, плавленый сырок | казеин пищевой, молоко обезжиренное, молочная сыворотка, сыр из коровьего молока |
| оливковое масло | маргарин, масло кокосовое, кукурузное, подсолнечное, сливочное и хлопковое | жир печени трески, арахисовое, соевое и льняное масло |
| арахис, грецкие орехи, семена мака | фундук, семена тыквы и подсолнечника | орехи миндальные, кедровые, фисташки |
| бобы соевые и "флотские", пятнистая фасоль, чечевица | бобы черные | горох стручковый, горошек зеленый, соевое молоко и соевый сыр, белая и спаржевая фасоль |
| вафли рисовые, толокно (мука овсяная), мука ржаная, просо, рис, хлеб и хлебцы ржаные, овсяные хлопья | гречка, кукурузный крахмал, кукуруза, мука гречневая, мука и крупа кукурузная, кукурузные хлопья | бублики пшеничные, горячие булочки, крупа манная, перловая и ячневая, макаронные изделия, мука из твердых сортов пшеницы, мюсли, печенье "крекер" и овсяное, пряники ржаные, пшеница, рожь, хлеб зерновой, пшеничный, хлеб из муки грубого помола, пшеничные хлопья, ячмень |
| петрушка, перец карри, хрен | кетчуп, черный перец, соленья и маринады, уксус белый, винный, яблочный, | ваниль, гвоздика, горчица, джем и желе из фруктов, кориандр, корица, лавровый лист, майонез, мед, мускатный орех, паприка, сахар-песок, тмин, укроп, фенхель, шоколад |
| батат (сладкий картофель), капуста брокколи, листовая, цветная, кресс-салат, огурцы, пастернак, перец острый и сладкий, свекла листовая, сельдерей | ревень, редис, редька, салат листовой | брюква, грибы (вешенка), кабачки (цукини), капуста белокочанная, брюссельская, китайская, краснокочанная, картофель, кольраби, лук-порей, лук-перо, лук репчатый, морковь, репа (турнепс), салат кочанный, свекла, спаржа, томаты, топинамбур, тыква, цикорий, шампиньоны, шпинат |
| алыча, ананас, брусника, виноград, вишня, грейпфрут, инжир, киви, клюква, крыжовник, лимон, орех кокосовый, слива, черешня, яблоко | авокадо, апельсины, банан, барбарис, гранат, хурма | арбуз, голубика, груша, дыня, ежевика, изюм, клубника, малина, мандарин, маслины, нектарин, персик, смородина, черника, чернослив |
| соки виноградный, вишневый, капустный, клюквенный, сельдерейный | соки апельсиновый, гранатовый | соки абрикосовый, алычовый, ананасовый, березовый, грейпфрутовый, лимонный, морковный, огуречный, сливовый, яблочный и яблочный сидр |
| чаи из трав: боярышник, женьшень, листья земляники, лопух, ромашка, корень солодки, эхинацея, ягоды шиповника | чаи из трав: липа, мать-и-мачеха | чаи из трав: валерьяна, зверобой, малина, мята, одуванчик, петрушка, тысячелистник, чабрец |
| зеленый чай, черный кофе | водка, коньяк, настойки на спирту, кока-кола, лимонад, черный чай | вино белое и красное, пиво |