|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Питание по 1 группе крови** | | |
| **+** | **-** | **0** |
| говядина, телятина, баранина, индейка, печень, сердце, говяжий фарш | ветчина, бекон, окорок, мясо гуся, сало, свинина | крольчатина, мясо утки, куры бройлерные, мясо цыпленка, яйца |
| морские водоросли, осетр, палтус, лососевые, сельдь свежая, щука речная, треска, скумбрия, форель, хек | зубатка, икра, лосось (копченый), соленая и маринованная сельдь, сом | карп, корюшка, кальмары, камбала, окунь, ракообразные, судак, тунец, угорь |
|  | молоко цельное, йогурт, пищевой казеин, кефир, молоко козье, обезжиренное молоко, мороженое, сливки, молочная сыворотка, сметана, сыр из коровьего молока, плавленый сырок | сыр овечий, творожный, творог домашний |
| оливковое и льняное масло | масло арахисовое, соевое, кукурузное, хлопковое | жир печени трески, маргарин, подсолнечное, сливочное, соевое масло |
| грецкие орехи, семена тыквы | арахис, семена мака, фисташки | орехи миндальные, кедровые, фундук, семена подсолнечника |
| соевое молоко и соевый сыр, пятнистая фасоль | бобы "флотские", чечевица | бобы соевые, черные, горох стручковый, горошек зеленый, белая и спаржевая фасоль |
|  | бублики пшеничные, горячие булочки, крахмал кукурузный, манная крупа, кукуруза, макаронные изделия, мука из твердых сортов пшеницы, мука и крупа кукурузная, толокно(мука овсяная), мюсли, печенье "крекер", овсяное печенье, пшеница, хлеб зерновой, хлеб из муки грубого помола, хлеб пшеничный, кукурузные, овсяные и пшеничные хлопья | вафли рисовые, гречка, перловая, ячневая крупа, мука гречневая, ржаная, просо, пряники ржаные, рис, рожь, хлеб и хлебцы ржаные, ячмень |
| перец карри, петрушка | ваниль, кетчуп, корица, мускатный орех, черный перец, соленья и маринады, уксус белый, винный, яблочный | гвоздика, горчица, джем и желе из фруктов, кориандр, лавровый лист, майонез, мед, паприка, сахар-песок, тмин, укроп, фенхель, хрен, шоколад |
| капуста брокколи, батат (сладкий картофель), кольраби, кресс-салат, лук-порей, лук репчатый, пастернак, перец острый, репа (турнепс), свекла листовая, топинамбур, тыква, цикорий, шпинат | капуста белокочанная, краснокочанная, брюссельская, китайская листовая, цветная, картофель, ревень, шампиньоны | брюква, грибы (вешенка), кабачки (цукини), лук-перо, морковь, огурцы, сладкий перец, редис, редька, салат, свекла, сельдерей, спаржа, томаты |
| алыча, инжир, слива, черешня, чернослив, яблоко | авокадо, апельсин, дыня, ежевика, клубника, мандарин, маслины, кокосовый орех | ананас, арбуз, банан, барбарис, брусника, виноград, вишня, голубика, гранат, грейпфрут, груша, изюм, киви, клюква, крыжовник, лимон, малина, нектарин, персик, смородина, хурма, черника |
| соки ананасовый, вишневый, сливовый и алычовый | соки апельсиновый, кокосовый, яблочный, яблочный сидр | соки абрикосовый, березовый, виноградный, гранатовый, грейпфрутовый, клюквенный, лимонный, морковный, огуречный, сельдерейный, томатный |
| чаи из трав: одуванчика, петрушки, липы, ягод шиповника | чаи из трав: зверобой, листья земляники, лопух, мать-и-мачеха | чаи из трав: боярышник, валерьяна, женьшень, малина, мята, ромашка, корень солодки, тысячелистник, чабрец, эхинацея |
|  | водка, коньяк, настойки на спирту, кока-кола, лимонад, черный чай и кофе | вино красное и белое, пиво, зеленый чай |