|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Питание по 2 группе крови** | | |
| **+** | **-** | **0** |
|  | говядина, телятина, баранина, печень, сердце, говяжий фарш, ветчина, бекон, окорок, мясо гуся, сало, свинина, крольчатина, мясо утки | индейка, куры бройлерные, мясо цыпленка, яйца |
| карп, лососевые, макрель, сельдь свежая, судак, треска, скумбрия, форель | зубатка, икра, кальмары, камбала, лосось (копченый), палтус, ракообразные, соленая и маринованная сельдь, сом, угорь | корюшка, морские водоросли, окунь, осетр, щука речная, тунец |
|  | молоко цельное, пищевой казеин, обезжиренное молоко, мороженое, сливки, молочная сыворотка, сыр из коровьего молока | йогурт, кефир, молоко козье, сметана, плавленый сырок, сыр овечий, творожный, творог домашний |
| оливковое и льняное масло | масло арахисовое, кокосовое, сливочное, кукурузное, хлопковое | жир печени трески, маргарин, подсолнечное, соевое масло |
| арахис, семена тыквы | фисташки | орехи миндальные, грецкие, кедровые, фундук, семена мака и подсолнечника |
| бобы соевые и черные, соевое молоко и соевый сыр, пятнистая фасоль, чечевица | бобы "флотские" | горох стручковый, горошек зеленый, белая и спаржевая фасоль |
| вафли рисовые, гречка, мука гречневая и ржаная, толокно (мука овсяная), рожь, хлебцы ржаные | бублики пшеничные, горячие булочки, манная крупа, макаронные изделия, мука из твердых сортов пшеницы, мюсли, печенье "крекер", пряники ржаные, пшеница, хлеб зерновой, хлеб из муки грубого помола, пшеничные хлопья | крупа ячневая и перловая, крахмал кукурузный, кукуруза, мука и крупа кукурузная, овсяное печенье, просо, рис, хлеб пшеничный, ржаной, кукурузные и овсяные хлопья, ячмень |
| горчица | кетчуп, майонез, черный перец, уксус белый, винный, яблочный | ваниль, гвоздика, джем и желе из фруктов, кориандр, лавровый лист, мед, мускатный орех, паприка, перец карри, петрушка, соленья и маринады, сахар-песок, тмин, укроп, фенхель, хрен, шоколад |
| грибы (вешенка), капуста брокколи, капуста листовая, кольраби, кресс-салат, лук-порей, лук-перо, лук репчатый, морковь, пастернак, репа (турнепс), свекла листовая, топинамбур, тыква, цикорий, шпинат | батат (сладкий картофель), капуста белокочанная, краснокочанная, китайская листовая, цветная, картофель, перец острый и сладкий, ревень, томаты, шампиньоны | брюква, кабачки (цукини), капуста брюссельская, огурцы, редис, редька, салат, свекла, сельдерей, спаржа |
| алыча, ананас, брусника, вишня, голубика, грейпфрут, ежевика, инжир, клюква, лимон, слива, черешня, черника, чернослив, яблоко | апельсин, банан, барбарис, дыня, мандарин, маслины, кокосовый орех | авокадо, арбуз, виноград, гранат, груша, изюм, киви, клубника, крыжовник, малина, нектарин, персик, смородина, хурма |
| соки абрикосовый, алычовый, ананасовый, вишневый, грейпфрутовый, лимонный, морковный, сельдерейный, сливовый | соки апельсиновый, томатный | соки березовый, виноградный, гранатовый, капустный, клюквенный, огуречный, яблочный и яблочный сидр |
| чаи из трав: боярышник, валерьяна, женьшень, зверобой, лопух, ромашка, эхинацея, ягоды шиповника |  | чаи из трав: листья земляники, липа, малина, мята, одуванчик, петрушка, корень солодки, тысячелистник, чабрец |
| вино красное, черный кофе, зеленый чай | водка, коньяк, настойки на спирту, кока-кола, лимонад, черный чай, пиво | вино белое |