|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Питание по 3 группе крови** | | |
| **+** | **-** | **0** |
| баранина, мясо кролика, яйца | ветчина, бекон, мясо гуся, куры (бройлерные), мясо цыпленка, окорок, сердце, свинина, мясо утки | говядина, говяжий фарш, телятина, индейка, печень, сало |
| камбала, лососевые, макрель, окунь морской, осетр, палтус, сельдь маринованная, щука речная, судак, треска, скумбрия, форель, хек | икра, лосось (копченый), морские водоросли, ракообразные, угорь | карп, корюшка, окунь речной, сельдь соленая и свежая, сом, тунец |
| йогурт, кефир, молоко козье и обезжиренное, сметана, сыр овечий, творожный, творог домашний | мороженое | молоко цельное, казеин пищевой, молочная сыворотка, сливки, плавленый сырок, сыр из коровьего молока |
| оливковое масло | маргарин, масло арахисовое, кокосовое, кукурузное, подсолнечное, соевое и хлопковое | жир печени трески, сливочное и льняное масло |
| семена мака | арахис, орехи кедровые, фундук, фисташки, семена тыквы и подсолнечника | орехи миндальные, грецкие |
| бобы соевые и "флотские" | бобы черные, пятнистая фасоль, чечевица | горох стручковый, горошек зеленый, соевое молоко и соевый сыр, белая и спаржевая фасоль |
| вафли рисовые, толокно (мука овсяная), печенье овсяное, просо, рис, хлеб пшеничный, овсяные хлопья | бублики пшеничные, гречка, кукурузный крахмал, крупа перловая и ячневая, кукуруза, мука гречневая, мука и крупа кукурузная, ржаная, мюсли, пшеница, рожь, хлеб зерновой, хлеб из муки грубого помола, хлеб и хлебцы ржаные, пшеничные и кукурузные хлопья, ячмень | горячие булочки, крупа манная, макаронные изделия, мука из твердых сортов пшеницы, печенье "крекер", пряники ржаные |
| петрушка, перец карри, хрен | кетчуп, корица, майонез | ваниль, гвоздика, горчица, джем и желе из фруктов, кориандр, лавровый лист, мед, мускатный орех, паприка, перец черный, соленья и маринады, сахар-песок, уксус белый, винный, яблочный, тмин, укроп, фенхель, шоколад |
| батат (сладкий картофель), брюква, капуста белокочанная, краснокочанная, китайская листовая, цветная, брокколи, брюссельская, капуста листовая, кресс-салат, морковь, перец острый и сладкий, свекла листовая | картофель, ревень, редис, редька, томаты, тыква | грибы (вешенка), кольраби, лук-порей, лук-перо, лук репчатый, кабачки (цукини), пастернак, огурцы, репа (турнепс), салат, свекла, сельдерей, спаржа, топинамбур, цикорий, шампиньоны, шпинат |
| алыча, ананас, банан, брусника, виноград, клюква, орех кокосовый, слива, яблоко | авокадо, барбарис, гранат, маслины, хурма | апельсин, арбуз, вишня, голубика, грейпфрут, груша, дыня, ежевика, изюм, инжир, киви, клубника, крыжовник, лимон, малина, нектарин, персик, смородина, черешня, черника, чернослив |
| соки ананасовый, виноградный, капустный, клюквенный | соки гранатовый, томатный | соки абрикосовый, алычовый, апельсиновый, березовый, вишневый, грейпфрутовый, лимонный, морковный, огуречный, сельдерейный, сливовый, яблочный и яблочный сидр |
| чаи из трав: женьшень, малина, петрушка, корень солодки, ягоды шиповника | чаи из трав: липа, мать-и-мачеха | чаи из трав: боярышник, валерьяна, зверобой, листья земляники, мята, одуванчик, ромашка, тысячелистник, чабрец, эхинацея |
| зеленый чай | водка, коньяк, настойки на спирту, кока-кола, лимонад | вино белое и красное, пиво, черный кофе |