

## Питание по 1 группе крови

<b>Особо полезно</b>	<b>вредные</b>	<b>нейтрально</b>
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, скумбрия, форель, хек тунец,	зубатка, икра, лосось (копченый), соленая и маринованная сельдь, сом	каarp, корюшка, кальмары, камбала, окунь, ракообразные, треска, судак, 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

советы те же, что и для лиц с ресурс-фактором положительным.

<p>алыча, инжир, слива, черешня, чернослив, яблоко</p>	<p>авокадо, апельсин, дыня, ежевика, клубника, мандарин, маслины, кокосовый орех</p>	<p>ананас, арбуз, банан, барбарис, брусника, виноград, вишня, голубика, гранат, грейпфрут, груша, изюм, киви, клюква, крыжовник, лимон, малина, нектарин, персик, смородина, хурма, черника</p>
<p>соки ананасовый, вишневый, сливовый и алычовый</p>	<p>соки апельсиновый, кокосовый, яблочный, яблочный сидр</p>	<p>соки абрикосовый, березовый, виноградный, гранатовый, грейпфрутовый, клюквенный, лимонный, морковный, огуречный, сельдерейный, томатный</p>
<p>чай из трав: одуванчика, петрушки, липы, ягод шиповника</p>	<p>чай из трав: зверобой, листья земляники, лопух, мать-и-мачеха</p>	<p>чай из трав: боярышник, валерьяна, женьшень, малина, мята, ромашка, корень солодки, тысячелистник, чабрец, эхинацея</p>
	<p>водка, коньяк, настойки на спирту, кока-кола, лимонад, черный чай и кофе</p>	<p>вино красное и белое, пиво, зеленый чай</p>

Для людей с первой группой крови крайне важно как можно больше двигаться.