

## Питание по 2 группе крови

Особо полезно	яд	нейтрально
	говядина, телятина, баранина, печень, сердце, говяжий фарш, ветчина, бекон, окорок, мясо гуся, сало, свинина, крольчатина, мясо утки	индейка, куры бройлерные, мясо цыпленка, яйца
каarp, 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

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

По мнению Питера Д'Адамо именно носителям 2 группы крови наиболее всего подходит вегетарианство. Организм людей, имеющих вторую группу крови, отлично адаптируется при изменении условий питания и окружающей среды.

У носителей второй группы крови диета, независимо от резус-фактора, учитывает то, что слабым местом является пищеварительный тракт. Их желудок с характерной пониженной кислотностью желудочного сока не в силах переварить такую тяжелую пищу, как мясо. В то же время слизистая желудочно-кишечного тракта весьма нежная.