

Питание по 3 группе крови

Особо полезно	ЯД	нейтрально
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	каarp, 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

У представителей третьей группы крови крепкие, уравновешенные нервная и иммунная системы. Эти люди легко и быстро приспосабливаются к изменению рациона питания. Соблюдать диету по группе крови следует с особой осторожностью тем, кто страдает синдромом хронической усталости, сахарным диабетом 1-го типа, рассеянным склерозом, заболеваниями аутоиммунной системы.

У людей третьей группы крови с отрицательным резус-фактором столь же сильный иммунитет, как и у лиц с положительным резусом. Им рекомендуется аналогичное диетическое питание.