

## Питание по 4 группе крови

Особо полезно	ЯД	нейтрально
баранина, мясо кролика, индейка	ветчина, говядина, говяжий фарш, телятина, бекон, мясо гуся, куры (бройлерные), мясо цыпленка, окорок, сердце, свинина, мясо утки	яйца, печень, сало
икра, лососевые, макрель, окунь морской, осетр, щука речная, судак, треска, тунец, скумбрия, форель	кальмары, камбала, лосось (копченный), палтус, ракообразные, сельдь маринованная и соленая, угорь, хек	каarp, корюшка, зубатка, морские водоросли, окунь речной, сельдь свежая, сом
йогурт, кефир, молоко козье, сметана, сыр овечий, творожный, творог домашний	молоко цельное, мороженое, сливки, плавленый сырок	казеин пищевой, молоко обезжиренное, молочная сыворотка, сыр из коровьего молока
оливковое масло	маргарин, масло кокосовое, кукурузное, подсолнечное, сливочное и хлопковое	жир печени трески, арахисовое, соевое и льняное масло
арахис, грецкие орехи, семена мака	фундук, семена тыквы и подсолнечника	орехи миндальные, кедровые, фисташки
бобы соевые и "флотские", пятнистая фасоль, чечевица	бобы черные	горох стручковый, горошек зеленый, соевое молоко и соевый сыр, белая и спаржевая фасоль
вафли рисовые, толокно (мука овсяная), мука ржаная, просо, рис, хлеб и хлебцы ржаные, овсяные хлопья	гречка, кукурузный крахмал, кукуруза, мука гречневая, мука и крупа кукурузная, кукурузные хлопья	бублики пшеничные, горячие булочки, крупа манная, перловая и ячневая, макаронные изделия, мука из твердых сортов пшеницы, мюсли, печенье "крекер" и овсяное, пряники ржаные, пшеница, рожь, хлеб зерновой, пшеничный, хлеб из муки грубого помола, пшеничные хлопья, ячмень
петрушка, перец карри, хрен	кетчуп, черный перец, соленья и маринады, уксус белый, винный, яблочный,	ваниль, гвоздика, горчица, джем и желе из фруктов, кориандр, корица, лавровый лист, майонез, мед, мускатный орех, паприка, сахар-песок, тмин, укроп, фенхель, шоколад
батат (сладкий картофель), капуста брокколи, листовая, цветная, кресс-салат, огурцы, пастернак, перец острый и сладкий, свекла листовая, сельдерей	ревень, редис, редька, салат листовой	брюква, грибы (вешенка), кабачки (цукини), капуста белокочанная, брюссельская, китайская, краснокочанная, картофель, кольраби, лук-порей, лук-перо, лук репчатый, морковь, репа (турнепс), салат кочанный, свекла, спаржа, томаты, топинамбур, тыква, цикорий, шампиньоны, шпинат

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

Основная диета при группе крови четвертой строится с учетом, что представители этого типа обладают гибким и высокочувствительным иммунитетом, им подходит практически любая пища. Но их пищеварительный тракт неустойчив к разного рода инфекциям.