

Alimentation selon le groupe sanguin d'après le Dr D'Adamo

Selon leur groupe sanguin, les personnes supportent plus ou moins bien les aliments qu'elles ingèrent. Elles devraient donc adapter leur régime alimentaire en conséquence.

Selon le Dr D'Adamo, le groupe sanguin d'un individu détermine les aliments que ce dernier est à même de tolérer. La théorie de ce régime ne repose pas en priorité sur la perte de poids, mais plutôt sur le fait de prévenir, voire guérir certaines maladies grâce à un changement d'alimentation. Bien que la méthode soit scientifiquement très controversée, beaucoup ne jurent que par elle.

Aperçu de l'alimentation du groupe 0



Profil nutritionnel riche en protéines

- La viande
- Le poisson
- Les légumes
- Les fruits
- Les céréales en quantité limitée
- Les haricots en quantité limitée
- Les légumineuses



Compléments nutritionnels appropriés

- La vitamine B
- La vitamine K
- Le calcium
- L'iode
- La réglisse
- Les algues



Bénéfique pour le bien-être et la perte de poids

- Les algues
- Les fruits de mer
- La viande rouge
- Le foie
- Le chou frisé
- Les épinards
- Le brocoli
- L'huile d'olive



A éviter

- Le blé
- Le maïs
- Les haricots rouges
- Les haricots perlés
- Les lentilles
- Les cacahuètes
- Les pommes de terre

Conseils

- Prenez tous vos repas en position assise et mâchez lentement.
- Evitez la caféine et l'alcool.
- Si vous ne pouvez pas vous passer de votre dose quotidienne de caféine, remplacez le café par du thé vert.
- Si vous avez une forte envie de produits à base de blé, mangez de la viande.
- Evitez de consommer des quantités trop faibles et ne sautez aucun repas.
- Mangez de petites à moyennes portions de viande maigre plusieurs fois par semaine.
- Privilégiez aussi des portions normales de poissons gras d'eau profonde.
- Consommez peu, voire pas de produits laitiers.
- Supprimez le blé et les aliments à base de blé de votre alimentation.
- Consommez beaucoup de fruits et légumes faciles à digérer.
- Privilégiez les noix et fruits secs faciles à digérer pour vos en-cas.
- Mangez peu de haricots.

Liste des aliments du régime pour le groupe sanguin du type 0

Les tableaux ci-après présentent une vue d'ensemble du régime alimentaire adéquat en fonction du groupe sanguin. Cette liste répertorie, selon le Dr D'Adamo, les aliments appropriés, ceux auxquels il faudrait renoncer et les nutriments avec une importance notable.

Le Dr D'Adamo a classé les aliments en deux catégories.



Très digestes: aliments qui nourrissent les cellules et agissent comme catalyseurs pour la santé. Ils devraient être inclus à chaque repas.



À éviter: ces aliments provoquent une réaction néfaste des lectines dans le sang. Il faudrait les éviter.

Selon le Dr D'Adamo, certains aliments ne sont ni particulièrement digestes, ni particulièrement néfastes pour la digestion. Par souci de clarté, nous avons décidé de ne pas lister ces aliments.

Poisson



Grande alose	+	
Barracuda		-
Tassergal	+	
Perche commune	+	
Sérieole	+	
Brochet	+	
Flétan de l'Atlantique	+	
Hareng, frais	+	
Hareng, mariné		-
Morue / cabillaud	+	
Poisson-chat / silure		-
Caviar		-
Poulpe		-
Saumon	+	
Maquereau	+	
Escargots de mer		-
Saumon fumé		-
Truite arc-en-ciel	+	
Vivaneau rouge	+	
Sardine	+	
Espadon	+	
Merlu / merlu commun	+	
Sole commune	+	
Esturgeon	+	
Bar rayé	+	
Bar blanc	+	
Poisson blanc	+	
Poisson-tuile	+	

Viande



Buffle	+	
Oie		-
Mouton	+	
Abats	+	
Veau	+	
Agneau	+	
Foie	+	
Bœuf	+	
Jambon		-
Porc		-
Lard		-
Gibier	+	

Huiles



Huile de coton		-
Huile de carthame		-
Huile d'arachide		-
Huile de lin	+	
Huile de maïs		-
Huile d'olive	+	

Le Dr D'Adamo n'a pas mis en évidence le phénomène d'aggrégation des cellules sanguines par les lectines, et certains éléments de preuves font également défaut pour étayer sa théorie sur la formation des groupes sanguins. Par ailleurs, de nombreuses questions sur les bienfaits de ce régime pour la santé demeurent sans réponse scientifique.

Liste des aliments du régime pour le groupe sanguin du type 0

Le Dr D'Adamo a classé les aliments en deux catégories.



Très digestes: aliments qui nourrissent les cellules et agissent comme catalyseurs pour la santé. Ils devraient être inclus à chaque repas.



À éviter: ces aliments provoquent une réaction néfaste des lectines dans le sang. Il faudrait les éviter.

Selon le Dr D'Adamo, certains aliments ne sont ni particulièrement digestes, ni particulièrement néfastes pour la digestion. Par souci de clarté, nous avons décidé de ne pas lister ces aliments.

Produits laitiers, œufs



Fromage à pâte persillée (bleu)		-
Brie		-
Babeurre		-
Camembert		-
Cheddar		-
Colby		-
Edam		-
Emmental		-
Fromage frais		-
Gouda		-
Gruyère		-
Cottage cheese		-
Jarlsberg		-
Yogourt		-
Kéfir		-
Lait écrémé		-
Petit-lait		-
Monterey Jack		-
Munster		-
Neufchâtel		-
Parmesan		-
Provolone		-
Ricotta		-
Fromage fondu		-
Crème glacée (glace)		-
Lait entier		-
Lait de chèvre		-

Céréales



Avoine		-
Maïs		-
Blé		-

Légumes



Pousses de luzerne		-
Algues	+	
Artichaut	+	
Aubergine		-
Avocat		-
Chou-fleur		-
Le brocoli	+	
Chicorée	+	
Chou chinois		-
Laitue scarole / endives	+	
Oignon doux	+	
Chou frisé	+	
Pomme de terre		-
Chou-rave	+	
Courge	+	
Dent-de-lion	+	
Maïs		-
Bette à carde	+	
Raifort	+	
Gombo	+	
Olive noire		-
Poivron rouge	+	

Liste des aliments du régime pour le groupe sanguin du type 0

Le Dr D'Adamo a classé les aliments en deux catégories.



Très digestes: aliments qui nourrissent les cellules et agissent comme catalyseurs pour la santé. Ils devraient être inclus à chaque repas.



À éviter: ces aliments provoquent une réaction néfaste des lectines dans le sang. Il faudrait les éviter.

Selon le Dr D'Adamo, certains aliments ne sont ni particulièrement digestes, ni particulièrement néfastes pour la digestion. Par souci de clarté, nous avons décidé de ne pas lister ces aliments.

Légumes



Panais	+	
Poireau	+	
Laitue romaine	+	
Chou de Bruxelles		-
Chou rouge		-
Brocoli-rave	+	
Pak choi		-
Champignon shiitake		-
Epinard	+	
Patate douce	+	
Tobinambour	+	
Navet	+	
Chou commun		-
Oignon	+	

Fruits



Mûre		-
Fraise		-
Figue	+	
Melon miel		-
Melon cantaloup		-
Banane plantain		-
Litchi		-
Mandarine		-
Orange		-
Pruneau	+	
Rhubarbe		-

Herbes, épices, épaississants



Vinaigre de pomme		-
Vinaigre balsamique		-
Caroube	+	
Poivre de Cayenne	+	
Curry	+	
Câpres		-
Algue kombu	+	
Curcuma	+	
Sirop de maïs		-
Fécule de maïs		-
Noix de muscade		-
Persil	+	
Poivre noir, poivre blanc		-
Algue rouge (dulse)	+	
Vinaigre de vin rouge		-
Vanille		-
Vinaigre de vin blanc		-
Cannelle		-

Condiments, conserves



Mayonnaise		-
Mélange de marinades (pickles)		-
Relish		-
Ketchup		-

Liste des aliments du régime pour le groupe sanguin du type 0

Le Dr D'Adamo a classé les aliments en deux catégories.



Très digestes: aliments qui nourrissent les cellules et agissent comme catalyseurs pour la santé. Ils devraient être inclus à chaque repas.



À éviter: ces aliments provoquent une réaction néfaste des lectines dans le sang. Il faudrait les éviter.

Selon le Dr D'Adamo, certains aliments ne sont ni particulièrement digestes, ni particulièrement néfastes pour la digestion. Par souci de clarté, nous avons décidé de ne pas lister ces aliments.

Noix et graines



Noix de cajou		-
Beurre de cacahuète		-
Cacahuètes		-
Graines de courge	+	
Noix de coco		-
Graines de pavot		-
Noix du Brésil		-
Pistaches		-
Noix	+	

Légumineuses



Haricots Azuki	+	
Niébé	+	
Lentilles de montagne		-
Lentilles vertes		-
Haricots rouges		-
Haricots perlés		-
Haricots pinto	+	
Lentilles corail		-

Boissons



Café en grains		-
Café en grains, décaféiné		-
Boisson à base de cola		-
Limonades / limonades diététiques		-
Eau minérale	+	
Thé noir		-
Spiritueux		-

Infusions



Luzerne		-
Aloe		-
Fenugrec	+	
Piment rouge	+	
Gentiane		-
Feuilles de fraiser		-
Curcuma		-
Grande Bardane		-
Cynorhodon	+	
Capselle bourse-à-pasteur		-
Houblon	+	
Tussilage		-
Gingembre	+	
Millepertuis		-
Oseille crépue		-
Fleurs de tilleul	+	
Dent-de-lion	+	
Barbe de maïs		-
Mûrier blanc	+	
Persil	+	
Menthe poivrée	+	
Rhubarbe		-
Trèfle des prés		-
Ecorce d'orme rouge	+	
Salsepareille	+	
Feuilles de séné		-
Echinacée		-
Mourou blanc	+	

Votre santé.
Votre partenaire.



Liste des aliments du régime pour le groupe sanguin du type 0

Le Dr D'Adamo a classé les aliments en deux catégories.



Très digestes: aliments qui nourrissent les cellules et agissent comme catalyseurs pour la santé. Ils devraient être inclus à chaque repas.



A éviter: ces aliments provoquent une réaction néfaste des lectines dans le sang. Il faudrait les éviter.

Selon le Dr D'Adamo, certains aliments ne sont ni particulièrement digestes, ni particulièrement néfastes pour la digestion. Par souci de clarté, nous avons décidé de ne pas lister ces aliments.

Compléments alimentaires



Vitamine A naturelle	+	
Vitamine A en préparation		-
Complexe de vitamines B	+	
Vitamine E naturelle	+	
Vitamines E en préparation		-
Vitamine K	+	
Iode sous forme naturelle	+	
Préparations à base d'iode		-
Calcium	+	