

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 A



Profil nutritionnel végétarien

- Les légumes
- Les fruits
- Le tofu
- Les fruits de mer
- Céréales
- Les haricots
- Les légumineuses



Compléments nutritionnels appropriés

- La vitamine B12
- L'acide folique
- La vitamine C
- La vitamine E
- Le calcium
- Le fer
- L'aubépine
- L'échinacée



Bénéfique pour le bien-être et la perte de poids

- L'huile d'olive
- Les produits à base de soja
- Les fruits de mer
- Les légumes
- L'ananas



A éviter

- La viande
- Les produits laitiers
- Les haricots rouges
- Les haricots de Lima
- Les pommes de terre
- Les tomates
- Le blé

Conseils

- Ne sautez aucun repas.
- Mangez plus de protéines le matin et moins le soir.
- Privilégiez un petit-déjeuner équilibré en mettant l'accent sur les aliments riches en protéines.
- Evitez de manger en cas de stress.
- Planifiez davantage de petits repas: six au lieu de trois.
- Evitez de consommer des quantités trop faibles et ne sautez aucun repas.
- Mâchez toujours bien les aliments afin de stimuler la digestion.
- Evitez de consommer de la viande rouge.
- Limitez également la consommation de viande au goût plutôt neutre.
- Puisez votre apport en protéines à partir d'aliments à base de soja et de poisson frais.
- Evitez les aliments à base de lait frais.
- Mangez beaucoup de haricots.
- En ce qui concerne les céréales, évitez notamment les plats à base de farine de blé.
- Consommez autant de noix et de graines que vous le souhaitez.
- Privilégiez les aliments riches en vitamine A comme la courge, la carotte, les épinards et le brocoli.
- Buvez du thé vert pour notamment fortifier votre système immunitaire.

Votre santé.
Votre partenaire.



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

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



Anguille		-
Grande alose		-
Huître		-
Barracuda		-
Barramunda	+	
Tassergal		-
Flet commun		-
Perche commune	+	
Ecrevisse		-
Cuisses de grenouille		-
Crevettes		-
Sandre	+	
Flétan de l'Atlantique		-
Hareng, frais		-
Hareng, mariné		-
Homard		-
Coquilles Saint-Jacques / pétoncles		-
Morue / cabillaud	+	
Poisson-chat / silure		-
Caviar		-
Crabe		-
Poulpe		-
Saumon	+	
Truite saumonée	+	
Maquereau	+	
Escargots de mer		-
Moules		-
Saumon fumé		-
Vivaneau rouge	+	
Anchois		-
Sardine	+	
Aiglefin		-

Poisson



Tortue		-
Merlu / merlu commun		-
Baudroie	+	
Sole commune		-
Poisson-lune		-
Bar rayé		-
Seiche		-
Palourde		-
Poisson blanc	+	
Esturgeon blanc		-
Mérrou	+	
Poisson-tuile		-

Condiments, conserves



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

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 A

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.

La viande



Buffe		-
Canard		-
Faisan		-
Oie		-
Mouton		-
Abats		-
Veau		-
Lapin		-
Agneau		-
Foie		-
Perdrix grise		-
Bœuf		-
Jambon		-
Porc		-
Lard		-
Caille		-
Escargot de Bourgogne	+	
Gibier		-

Huiles



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

Produits laitiers, œufs



Fromage à pâte persillée (bleu)		-
Brie		-
Beurre		-
Babeurre		-
Camembert		-
Cheddar		-
Colby		-
Edam		-
Œufs		-
Emmental		-
Fromage frais		-
Gouda		-
Gruyère		-
Cottage cheese		-
Jarlsberg		-
Lait écrémé		-
Petit-lait		-
Monterey Jack		-
Munster		-
Neufchâtel		-
Parmesan		-
Provolone		-
Tofu	+	
Lait de soja	+	
Crème glacée (glace)		-
Lait entier		-

Votre santé.
Votre partenaire.



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

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		-
Noix du Brésil		-
Pistaches		-

Les légumineuses



Haricots Azuki	+	
Niébé	+	
Lentilles de montagne	+	
Haricots verts	+	
Lentilles vertes	+	
Pois chiches		-
Haricots rouges		-
Haricots de Lima		-
Haricots perlés		-
Haricots pinto	+	
Haricots rouges		-
Lentilles corail	+	
Haricots noirs	+	
Fèves de soja	+	

Céréales



Amarante	+	
Sarrasin	+	
Seigle	+	
Blé		-

Les légumes



Pousses de luzerne	+	
Artichaut	+	
Aubergine		-
Brocoli	+	
Chicorée	+	
Piment chili		-
Chou chinois		-
Laitue scarole / endives	+	
Chou-navet	+	
Oignon doux	+	
Chou frisé	+	
Pommes de terre		-
Chou-rave	+	
Courge	+	
Dent-de-lion	+	
Bette à carde	+	
Raifort	+	
Carotte	+	
Gombo	+	
Olive noire		-
Poivron vert, jaune		-
Poivron rouge		-
Panais	+	
Poireau	+	
Laitue romaine	+	
Chou rouge		-
Brocoli-rave	+	
Epinard	+	
Patate douce		-

Votre santé.
Votre partenaire.



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

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.

Les légumes



	+	-
Tempeh	+	
Tofu	+	
Tomates		-
Topinambour	+	
Navet	+	
Chou commun		-
Igname		-
Oignon	+	

Les fruits



	+	-
Ananas	+	
Abricot	+	
Banane		-
Myrtille	+	
Mûre de Boysen	+	
Mûre	+	
Figue	+	
Pamplemousse	+	
Melon miel		-
Melon cantaloup		-
Cerise	+	
Banane plantain		-
Mandarine		-
Mangue		-
Orange		-
Papaye		-
Pruneau	+	
Airelle rouge	+	
Rhubarbe		-
Citron	+	

Herbes, épices, épaississants



	+	-
Vinaigre de pomme		-
Vinaigre balsamique		-
Poivre de Cayenne		-
Piment rouge		-
Gélatine		-
Malt d'orge	+	
Gingembre	+	
Câpres		-
Ail	+	
Mélasses	+	
Miso	+	
Poivre noir, poivre blanc		-
Vinaigre de vin rouge		-
Sauce soja	+	
Tamari	+	
Vinaigre de vin blanc		-
Huile de gaulthérie		-

Compléments alimentaires



	+	-
Complexe de vitamines B	+	
Vitamine C	+	
Vitamines E en préparation	+	
Calcium	+	
Fer naturel	+	

Votre santé.
Votre partenaire.



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

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.

Infusions



Luzerne	+	
Aloe	+	
Valériane	+	
Fenugrec	+	
Piment rouge		-
Ginseng	+	
Grande Bardane	+	
Thé vert	+	
Cynorhodon	+	
Gingembre	+	
Millepertuis	+	
Camomille	+	
Oseille crépue		-
Barbe de maïs		-
Rhubarbe		-
Trèfle		-
Ecorce d'orme rouge	+	
Echinacée	+	
Aubépine	+	

Boissons



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