

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 AB



Profil nutritionnel diversifié

- La viande
- Le poisson
- Les produits laitiers
- Le tofu
- Les haricots
- Les légumineuses
- Les céréales
- Les légumes
- Les fruits



Compléments nutritionnels appropriés

- La vitamine C
- L'aubépine
- L'échinacée
- La camomille et la racine de valériane
- La valériane



Bénéfique pour le bien-être et la perte de poids

- Le tofu
- Les fruits de mer
- Les légumes à feuilles
- Les algues



A éviter

- La volaille
- Le maïs
- Les haricots rouges
- Les haricots de Lima
- Le sarrasin

Conseils

- Evitez la caféine et l'alcool.
- Evitez de combler vos besoins en protéines en priorité avec de la viande rouge.
- Le poisson et les fruits de mer sont particulièrement indiqués pour vous.
- Evitez de consommer des quantités trop faibles et ne sautez aucun repas.
- Ne faites pas de régime pauvre en calories.
- Prenez un petit-déjeuner équilibré et veillez à y intégrer une grande part d'aliments riches en protéines.
- Des petits repas plus fréquents permettent de lutter contre les problèmes de digestion.
- Prêtez attention à la composition des plats. Votre digestion sera plus confortable si vous évitez de manger à la fois des féculents et des protéines au cours d'un même repas.
- Une boisson aux substances amères une demi-heure avant le repas peut aider votre digestion.

Votre santé.
Votre partenaire.



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

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		-
Espadon voilier	+	
Flet commun		-
Ecrevisse		-
Cuisses de grenouille		-
Crevettes		-
Sériole		-
Brochet	+	
Sandre	+	
Flétan de l'Atlantique		-
Hareng, mariné		-
Homard		-
Morue / cabillaud	+	
Crabe		-
Poulpe		-
Truite saumonée	+	
Maquereau	+	
Sparidés	+	
Escargots de mer		-
Saumon fumé		-
Truite arc-en-ciel	+	
Sébaste, orangé, doré	+	
Vivaneau rouge	+	
Anchois		-
Sardine	+	
Aiglefin		-
Tortue		-
Merlu / merlu commun	+	
Baudroie	+	

Poisson



Sole commune		-
Poisson-lune		-
Esturgeon	+	
Bar rayé		-
Palourde		-
Thon blanc	+	
Esturgeon blanc		-
Bar commun		-
Mérou	+	

Céréales



Sarrasin		-
Epeautre	+	
Avoine	+	
Millet	+	
Kamut		-
Maïs		-
Riz	+	
Seigle	+	

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 AB

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		-
Oie		-
Mouton	+	
Poulet		-
Abats		-
Veau		-
Lapin	+	
Agneau	+	
Dinde / dindon	+	
Perdrix grise		-
Bœuf		-
Jambon		-
Porc		-
Lard		-
Caille		-
Escargot de Bourgogne	+	
Gibier		-

Produits laitiers, œufs



Fromage à pâte persillée (bleu)		-
Brie		-
Beurre		-
Babeurre		-
Camembert		-
Fromage de ferme	+	
Cottage cheese	+	
Yogourt	+	
Kéfir	+	
Mozzarella	+	
Parmesan		-
Provolone		-
Ricotta	+	
Fromage de brebis / feta	+	
Crème glacée (glace)		-
Lait entier		-
Fromage de chèvre	+	
Lait de chèvre	+	

Noix et graines



Beurre de cacahuète	+	
Cacahuètes	+	
Marrons	+	
Noisettes		-
Graines de courge		-
Noix de coco		-
Graines de pavot		-
Pâte de sésame		-
Graines de sésame		-
Graines de tournesol		-
Purée de graines de tournesol		-
Noix	+	

Huiles



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

Votre santé.
Votre partenaire.



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

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.

Les légumes



Pousses de luzerne	+	
Artichaut		-
Aubergine	+	
Avocat		-
Chou-fleur	+	
Brocoli	+	
Piments chili		-
Chou frisé	+	
Concombre	+	
Dent-de-lion	+	
Mais		-
Pousses de haricots mungo		-
Olive noire		-
Poivron vert, jaune		-
Poivron rouge		-
Panais	+	
Radis rouge		-
Radis blanc		-
Betterave	+	
Brocoli-rave	+	
Chou Pak choi	+	
Céleri-branche	+	
Patate douce	+	
Tempeh	+	
Tofu	+	
Topinambour		-
Igname	+	

Les légumineuses



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

Boissons



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

Compléments alimentaires



Vitamine C	+	

Votre santé.
Votre partenaire.



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

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.

Les fruits



Ananas	+	
Banane		-
Figue	+	
Grenade		-
Pamplemousse	+	
Goyave		-
Figue de Barbarie		-
Cerise	+	
Kiwi	+	
Mûre de Logan	+	
Mangue		-
Orange		-
Kaki Persimon		-
Pruneau	+	
Airelle rouge	+	
Rhubarbe		-
Groseille a maquereau	+	
Carambole		-
Raisin	+	
Citron	+	

Herbes, épices, épaississants



Anis		-
Poivre de Cayenne		-
Piment rouge		-
Curry	+	
Gélatine		-
Malt d'orge		-
Câpres		-
Ail	+	
Sirop de maïs		-
Fécule de maïs		-
Huile d'amande		-
Raifort	+	
Miso	+	
Piment de la Jamaïque		-
Persil	+	
Vinaigre de vin blanc		-

Condiments, conserves



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

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

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.

Infusions



		
Luzerne	+	
Aloe		-
Fenugrec		-
Gentiane		-
Feuilles de fraisier	+	
Ginseng	+	
Grande Bardane	+	
Thé vert	+	
Cynorhodon	+	
Scutellaire casquée		-
Capselle bourse-à-pasteur		-
Houblon		-
Tussilage		-
Gingembre	+	
Camomille	+	
Molène		-
Fleurs de tilleul		-
Barbe de maïs		-
Rhubarbe		-
Trèfle		-
Feuilles de séné		-
Echinacée	+	
Réglisse	+	
Aubépine	+	