

# 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 B



### Profil nutritionnel équilibré

- La viande
- Les produits laitiers
- Les céréales
- Les légumes
- Les fruits



### Compléments nutritionnels appropriés

- Le magnésium
- La réglisse
- Le ginkgo
- La lécithine



### Bénéfique pour le bien-être et la perte de poids

- Les légumes à feuilles
- Les œufs
- Le gibier
- Le foie
- Infusion à la réglisse



### A éviter

- La volaille
- Le maïs
- Les lentilles
- Les tomates
- Les cacahuètes
- Le sésame
- Le sarrasin

## Conseils

- Mangez de petites à moyennes portions de viande maigre plusieurs fois par semaine.
- La viande à moitié cuite ou encore saignante produit les meilleurs effets pour la santé.
- Privilégiez aussi des portions normales de poissons gras d'eau profonde.
- Réduisez vos envies de glucides en optant pour six petits repas répartis sur toute la journée plutôt que trois repas avec de grandes quantités.
- Si la fatigue se fait sentir, consommez des protéines.
- Evitez de consommer des quantités trop faibles et ne sautez aucun repas.

Votre santé.  
Votre partenaire.



# Liste des aliments du régime pour le groupe sanguin du type B

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              |   | - |
| Flet commun            | + |   |
| Ecrevisse              |   | - |
| Cuisses de grenouille  |   | - |
| Crevettes              |   | - |
| Sépiole                |   | - |
| Brochet                | + |   |
| Sandre                 | + |   |
| Flétan de l'Atlantique | + |   |
| Homard                 |   | - |
| Morue / cabillaud      | + |   |
| Caviar                 | + |   |
| Crabe                  |   | - |
| Poulpe                 |   | - |
| Truite saumonée        | + |   |
| Maquereau              | + |   |
| Sparidés               | + |   |
| Escargots de mer       |   | - |
| Moules                 |   | - |
| Saumon fumé            |   | - |
| Sébaste, orangé, doré  | + |   |
| Anchois                |   | - |
| Sardine                | + |   |
| Aiglefin               | + |   |
| Tortue                 |   | - |
| Merlu / merlu commun   | + |   |
| Baudroie               | + |   |
| Sole commune           | + |   |
| Poisson-lune           |   | - |

## Poisson



|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| Esturgeon       | + |   |
| Bar rayé        |   | - |
| Coléoides       | + |   |
| Palourde        |   | - |
| Esturgeon blanc |   | - |
| Bar commun      |   | - |
| Mérou           | + |   |

## Céréales



|             |   |   |
|-------------|---|---|
| Amarante    |   | - |
| Sarrasin    |   | - |
| Epeautre    | + |   |
| Orge        |   | - |
| Avoine      | + |   |
| Millet      | + |   |
| Kamut       |   | - |
| Maïs        |   | - |
| Les voyages | + |   |
| Seigle      |   | - |
| Blé         |   | - |

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 B

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



| Canard                |   | - |
|-----------------------|---|---|
| Oie                   |   | - |
| Mouton                | + |   |
| Poulet                |   | - |
| Abats                 |   | - |
| Lapin                 | + |   |
| Agneau                | + |   |
| Perdrix grise         |   | - |
| Jambon                |   | - |
| Porc                  |   | - |
| Lard                  |   | - |
| Caille                |   | - |
| Escargot de Bourgogne |   | - |
| Gibier                | + |   |

## Produits laitiers, œufs



|                                 |   |   |
|---------------------------------|---|---|
| Fromage à pâte persillée (bleu) |   | - |
| Fromage de ferme                | + |   |
| Cottage cheese                  | + |   |
| Yogourt                         | + |   |
| Kéfir                           | + |   |
| Lait écrémé                     | + |   |
| Mozzarella                      | + |   |
| Ricotta                         | + |   |
| Fromage de brebis / feta        | + |   |
| Fromage fondu                   |   | - |
| Crème glacée (glace)            |   | - |
| Fromage de chèvre               | + |   |
| Lait de chèvre                  | + |   |

## Huiles



|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| Huile de coton    |   | - |
| Huile de carthame |   | - |
| Huile d'arachide  |   | - |
| Huile de maïs     |   | - |
| Huile d'olive     | + |   |
| Huile de colza    |   | - |
| Huile de sésame   |   | - |

## Boissons



|                                   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|
| Boisson à base de cola            |   | - |
| Thé vert                          | + |   |
| Limonades / limonades diététiques |   | - |
| Eau minérale                      |   | - |
| Spiritueux                        |   | - |

## Compléments alimentaires



|                   |   |  |
|-------------------|---|--|
| Magnésium         | + |  |
| Lécithine de soja | + |  |

Votre santé.  
Votre partenaire.



# Liste des aliments du régime pour le groupe sanguin du type B

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                    |  | - |
| Noisettes                     |  | - |
| Graines de courge             |  | - |
| Noix de coco                  |  | - |
| Graines de pavot              |  | - |
| Pignons de pin                |  | - |
| Pistaches                     |  | - |
| Pâte de sésame                |  | - |
| Graines de sésame             |  | - |
| Graines de tournesol          |  | - |
| Purée de graines de tournesol |  | - |

## Infusions



| Aloe                      |   | - |
|---------------------------|---|---|
| Fenugrec                  |   | - |
| Gentiane                  |   | - |
| Ginseng                   | + |   |
| Cynorhodon                | + |   |
| Scutellaire casquée       |   | - |
| Feuilles de framboisier   | + |   |
| Capselle bourse-à-pasteur |   | - |
| Houblon                   |   | - |
| Tussilage                 |   | - |
| Gingembre                 | + |   |
| Molène                    |   | - |
| Fleurs de tilleul         |   | - |
| Barbe de maïs             |   | - |
| Persil                    | + |   |
| Menthe poivrée            | + |   |
| Rhubarbe                  |   | - |
| Trèfle                    |   | - |
| Sauge                     | + |   |
| Feuilles de séné          |   | - |
| Réglisse                  | + |   |

## Herbes, épices, épaississants



| Poivre de Cayenne         | + |   |
|---------------------------|---|---|
| Curry                     | + |   |
| Gélatine                  |   | - |
| Malt d'orge               |   | - |
| Gingembre                 | + |   |
| Sirop de maïs             |   | - |
| Fécule de maïs            |   | - |
| Huile d'amande            |   | - |
| Raifort                   | + |   |
| Piment de la Jamaïque     |   | - |
| Persil                    | + |   |
| Poivre noir, poivre blanc |   | - |
| Cannelle                  |   | - |

## Condiments, conserves



| Ketchup |  | - |
|---------|--|---|

Votre santé.  
Votre partenaire.



# Liste des aliments du régime pour le groupe sanguin du type B

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



| Artichaut                 |   | - |
|---------------------------|---|---|
| Aubergine                 | + |   |
| Avocat                    |   | - |
| Chou-fleur                | + |   |
| Brocoli                   | + |   |
| Chou chinois              | + |   |
| Chou frisé                | + |   |
| Courge                    |   | - |
| Maïs                      |   | - |
| Carotte                   | + |   |
| Pousses de haricots mungo |   | - |
| Olive verte               |   | - |
| Olive noire               |   | - |
| Poivron vert, jaune       | + |   |
| Poivron rouge             | + |   |
| Panais                    | + |   |
| Radis rouge               |   | - |
| Radis blanc               |   | - |
| Chou de Bruxelles         | + |   |
| Betterave                 | + |   |
| Chou rouge                | + |   |
| Brocoli-rave              | + |   |
| Chou Pak choi             | + |   |
| Champignon shiitake       | + |   |
| Patate douce              | + |   |
| Tempeh                    |   | - |
| Tofu                      |   | - |
| Tomates                   |   | - |
| Topinambour               |   | - |
| Chou commun               | + |   |
| Igname                    | + |   |

## Les fruits



| Ananas            | + |   |
|-------------------|---|---|
| Banane            | + |   |
| Grenade           |   | - |
| Figue de Barbarie |   | - |
| Papaye            | + |   |
| Kaki Persimon     |   | - |
| Pruneau           | + |   |
| Airelle rouge     | + |   |
| Rhubarbe          |   | - |
| Carambole         |   | - |
| Raisin            | + |   |

## Les légumineuses



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

Votre santé.  
Votre partenaire.

