

Alimentazione adeguata al tipo secondo Dr. D'Adamo

Le persone sopportano in modo diverso determinati alimenti a seconda del gruppo sanguigno e dovrebbero strutturare di conseguenza il loro piano nutrizionale.

Secondo D'Adamo, è il gruppo sanguigno di una persona che determina quali alimenti quest'ultima tollera. La teoria di questa dieta non è incentrata in primo luogo sul tema del dimagrimento, bensì piuttosto sulla prevenzione e addirittura sulla guarigione di malattie grazie a un cambiamento delle abitudini alimentari. Pur essendo scientificamente controversa, sono in molti a giurare sulla sua efficacia.

Panoramica dell'alimentazione del tipo 0



Profilo nutrizionale ricco di proteine

- Carne
- Pesce
- Verdura
- Frutta
- Cereali limitati
- Fagioli limitati
- Legumi



Integratori utili di sostanze nutritive

- Vitamina B
- Vitamina K (µg)
- Calcio
- Iodio
- Liquirizia
- Alghe marine



Utile per benessere e riduzione di peso

- Alghe marine
- Frutti di mare
- Carne rossa
- Fegato
- Cavolo riccio
- Spinaci
- Broccoli
- Olio d'oliva



Da evitare

- Frumento
- Mais
- Fagioli borlotti
- Fagioli bianchi di Spagna
- Lenticchie
- Arachidi
- Patate

Consigli

- Consumi tutti i pasti seduta/o e mastichi lentamente.
- Eviti caffeina e alcol.
- Se ha bisogno di una dose giornaliera di caffeina, sostituisca il caffè con il tè verde.
- Se ha una forte voglia di frumento, mangi della carne.
- Non mangi troppo poco e non salti i pasti.
- Mangi piccole-medie porzioni di carne magra più volte alla settimana.
- Mangi anche porzioni normali di pesci di acque profonde molto oleosi.
- Mangi pochi latticini o nessuno.
- Elimini dalla sua dieta il frumento e i prodotti a base di frumento.
- Mangi molta frutta e verdura digeribili.
- Come spuntini mangi frutta a guscio e frutta secca digeribile e dal gusto neutro.
- Mangi pochi fagioli.

La tua salute.
Il tuo partner.



Elenco degli alimenti per la dieta del gruppo sanguigno di tipo 0

La nostra panoramica mostra quali alimenti presumibilmente sono adatti ai vari gruppi sanguigni, a quali alimenti secondo D'Adamo sarebbe meglio rinunciare e quali sostanze nutritive sono particolarmente importanti.

Il dott. D'Adamo ha suddiviso gli alimenti come segue:



Molto digeribili: questi alimenti nutrono le cellule e fungono da catalizzatori per la salute. Dovrebbero essere inclusi in ogni pasto.



Da evitare: questi alimenti causano una dannosa reazione di lectina nel sangue. Dovrebbero essere evitati.

Secondo D'Adamo, alcuni alimenti non sono particolarmente digeribili ma non danneggiano la digestione. Per avere una migliore panoramica, abbiamo tralasciato questi alimenti dalla tabella.

Pesce



Alosa alosa	+	
Barracuda		-
Pesce serra	+	
Pesce persico di fiume	+	
Damigella coda gialla	+	
Luccio	+	
Halibut (Ippoglosso)	+	
Aringa, fresca	+	
Aringa, marinata		-
Merluzzo bianco/ merluzzo grigio	+	
Pesce gatto/pesce siluro		-
Caviale		-
Piovra/Polpo		-
Salmone	+	
Sgombro	+	
Gasteropodi di mare		-
Salmone affumicato		-
Trota iridea	+	
Triglia rossa	+	
Sarda	+	
Pesce spada	+	
Nasello	+	
Sogliola	+	
Storione	+	
Persico spigola	+	
Spigola di sabbia	+	
Leuciscinae (pesciolini europei)	+	
Tile gibboso	+	

Carne



Bufalo	+	
Oca		-
Montone	+	
Frattaglie	+	
Vitello	+	
Agnello	+	
Fegato	+	
Manzo	+	
Prosciutto		-
Maiale		-
Speck		-
Selvaggina	+	

Oli



Olio di semi di cotone		-
Olio di cardo		-
Olio di arachidi		-
Olio di semi di lino	+	
Olio di germe di mais		-
Olio d'oliva	+	

La teoria di Peter D'Adamo, secondo cui le lectine causerebbero un'agglutinazione delle cellule ematiche, non è comprovata, come del resto neanche la teoria sulla nascita dei gruppi sanguigni. Inoltre, molte domande sui benefici per la salute di questa dieta rimangono senza risposta scientifica.

La tua salute.
Il tuo partner.



Elenco degli alimenti per la dieta del gruppo sanguigno di tipo 0

Il dott. D'Adamo ha suddiviso gli alimenti come segue:



Molto digeribili: questi alimenti nutrono le cellule e fungono da catalizzatori per la salute. Dovrebbero essere inclusi in ogni pasto.



Da evitare: questi alimenti causano una dannosa reazione di lectina nel sangue. Dovrebbero essere evitati.

Secondo D'Adamo, alcuni alimenti non sono particolarmente digeribili ma non danneggiano la digestione. Per avere una migliore panoramica, abbiamo tralasciato questi alimenti dalla tabella.

Prodotti lattiero-caseari, uova



Formaggio erborinato		-
Brie		-
Latticello		-
Camembert		-
Cheddar		-
Colby		-
Edam		-
Emmental		-
Formaggio fresco		-
Gouda		-
Gruyère		-
Cottage cheese		-
Jarlsberg		-
Yogurt		-
Kefir		-
Latte scremato		-
Siero di latte		-
Monterey Jack		-
Münster		-
Neufchâtel		-
Parmigiano		-
Provolone		-
Ricotta		-
Formaggio fuso		-
Gelato		-
Latte intero		-
Latte di capra		-

Cereali



Avena		-
Mais		-
Frumento		-

Verdura



Germogli di alfalfa		-
Alghe	+	
Carciofi	+	
Melanzane		-
Avocado		-
Cavolfiore		-
Broccoli	+	
Indivia belga	+	
Cavolo cinese		-
Scarola	+	
Cipolle	+	
Cavolo riccio	+	
Patate		-
Cavolo rapa	+	
Zucca	+	
Dente di leone	+	
Mais		-
Bietola	+	
Rafano	+	
Ocra (gombo)	+	
Olive, nere		-
Peperone, rosso	+	

La tua salute.
Il tuo partner.



Elenco degli alimenti per la dieta del gruppo sanguigno di tipo 0

Il dott. D'Adamo ha suddiviso gli alimenti come segue:



Molto digeribili: questi alimenti nutrono le cellule e fungono da catalizzatori per la salute. Dovrebbero essere inclusi in ogni pasto.



Da evitare: questi alimenti causano una dannosa reazione di lectina nel sangue. Dovrebbero essere evitati.

Secondo D'Adamo, alcuni alimenti non sono particolarmente digeribili ma non danneggiano la digestione. Per avere una migliore panoramica, abbiamo tralasciato questi alimenti dalla tabella.

Verdura



Pastinaca	+	
Porro	+	
Lattuga	+	
Cavoletti di Bruxelles		-
Cavolo rosso		-
Cime di rapa	+	
Pak Choi		-
Funghi shiitake		-
Spinaci	+	
Patate dolci	+	
Topinambur	+	
Rape bianche	+	
Cavolo cappuccio		-
Cipolle	+	

Frutta



More		-
Fragole		-
Fichi	+	
Meloni		-
Meloni cantalupo		-
Banane da cucina		-
Litchi		-
Mandarini		-
Arance		-
Prugne	+	
Rabarbaro		-

Erbe, spezie, addensanti



Aceto di mele		-
Aceto balsamico		-
Carrube	+	
Pepe di Caienna	+	
Curry	+	
Capperi		-
Alghe Kombu	+	
Curcuma	+	
Sciroppo di mais		-
Amido di mais		-
Noce moscata		-
Prezzemolo	+	
Pepe, nero, bianco		-
Alga rossa (Dulse)	+	
Aceto di vino rosso		-
Vaniglia		-
Aceto di vino bianco		-
Cannella		-

Condimenti, conserve



Maionese		-
Sottaceti		-
Relish (es. chutney)		-
Ketchup		-

La tua salute.
Il tuo partner.



Elenco degli alimenti per la dieta del gruppo sanguigno di tipo 0

Il dott. D'Adamo ha suddiviso gli alimenti come segue:



Molto digeribili: questi alimenti nutrono le cellule e fungono da catalizzatori per la salute. Dovrebbero essere inclusi in ogni pasto.



Da evitare: questi alimenti causano una dannosa reazione di lectina nel sangue. Dovrebbero essere evitati.

Secondo D'Adamo, alcuni alimenti non sono particolarmente digeribili ma non danneggiano la digestione. Per avere una migliore panoramica, abbiamo tralasciato questi alimenti dalla tabella.

Noci e semi



Anacardi		-
Burro di arachidi		-
Arachidi		-
Semi di zucca	+	
Noci di cocco		-
Semi di papavero		-
Noci del Brasile		-
Pistacchi		-
Noci	+	

Legumi



Fagioli adzuki	+	
Fagioli con l'occhio	+	
Lenticchie di montagna		-
Lenticchie verdi		-
Fagioli borlotti		-
Fagioli bianchi di Spagna		-
Fagioli pinto	+	
Lenticchie rosse		-

Bevande



Caffè		-
Caffè decaffeinato		-
Bevande a base di cola		-
Bibite / Bibite dietetiche		-
Acqua minerale	+	
Tè nero		-
Superalcolici		-

Tisane di erbe



Alfalfa		-
Aloe		-
Fieno greco	+	
Peperoncino, rosso	+	
Genziana		-
Foglie di fragola		-
Santoreggia		-
Bardana grande		-
Rosa canina	+	
Borsa di pastore		-
Luppolo	+	
Tossilaggine		-
Zenzero	+	
Iperico		-
Romice crespo		-
Fiori di tiglio	+	
Dente di leone	+	
Barba di granoturco		-
Gelso	+	
Prezzemolo	+	
Menta piperita	+	
Rabarbaro		-
Trifoglio rosso		-
Corteccia di olmo rosso	+	
Salsapariglia	+	
Foglie di senna		-
Echinacea purpurea		-
Centocchio comune (Stellaria media)	+	

La tua salute.
Il tuo partner.



Elenco degli alimenti per la dieta del gruppo sanguigno di tipo 0

Il dott. D'Adamo ha suddiviso gli alimenti come segue:



Molto digeribili: questi alimenti nutrono le cellule e fungono da catalizzatori per la salute. Dovrebbero essere inclusi in ogni pasto.



Da evitare: questi alimenti causano una dannosa reazione di lectina nel sangue. Dovrebbero essere evitati.

Secondo D'Adamo, alcuni alimenti non sono particolarmente digeribili ma non danneggiano la digestione. Per avere una migliore panoramica, abbiamo tralasciato questi alimenti dalla tabella.

Integratori alimentari



Vitamina A – naturale	+	
Vitamina A – preparati		-
Complesso di vitamina B	+	
Vitamina E – naturale	+	
Vitamina E – preparati		-
Vitamina K	+	
Iodio – in forma naturale	+	
Preparati a base di iodio		-
Calcio	+	

La tua salute.
Il tuo partner.

