

Alimentazione adeguata al tipo secondo il dott. D'Adamo

Le persone sopportano in modo diverso determinati alimenti a seconda del gruppo sanguigno e dovrebbero strutturare 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 A



Profilo nutrizionale vegetariano

- Verdura
- Frutta
- Tofu
- Frutti di mare
- Cereali
- Fagioli
- Legumi



Integratori utili di sostanze nutritive

- Vitamina B12
- Acido folico
- Vitamina C
- Vitamina E
- Calcio
- Ferro
- Biancospino
- Echinacea



Utile per benessere e riduzione di peso

- Olio di oliva
- Prodotti a base di soia
- Frutti di mare
- Verdura
- Ananas



Da evitare

- Carne
- Latticini
- Fagioli
- Fagioli Lima
- Patate
- Pomodori
- Frumento

Consigli

- Non salti i pasti.
- Mangi più proteine al mattino e meno alla sera.
- Cerchi di fare una colazione equilibrata, ricca perlopiù di proteine.
- Non mangi se è tesa/o.
- Pianifichi più pasti e più piccoli: sei invece di tre.
- Non mangi troppo poco e non salti i pasti.
- Mastichi sempre accuratamente per aiutare la digestione.
- Eviti la carne rossa.
- Limiti anche il consumo di carni neutre.
- Assuma la sua quantità di proteine alimentari da prodotti a base di soia e da pesce fresco.
- Evitare gli alimenti prodotti con latte fresco.
- Mangi molti fagioli.
- Faccia attenzione ai cereali, soprattutto eviti i cibi a base di farina di frumento.
- Mangi tutte le noci e i semi che vuole.
- Mangi cibi ricchi di vitamina A come zucca, carote, spinaci e broccoli.
- Beva il tè verde per rafforzare in particolare il suo sistema immunitario.

La tua salute.
Il tuo partner.



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

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



Anguilla		-
Alosa alosa		-
Ostriche		-
Barracuda		-
Barramunda	+	
Pesce serra		-
Passera		-
Pesce persico di fiume	+	
Gambero di fiume		-
Cosce di rana		-
Gamberetti		-
Luccioperca	+	
Halibut (Ippoglosso)		-
Aringa, fresca		-
Aringa, marinata		-
Astice		-
Capesante		-
Merluzzo bianco/merluzzo grigio	+	
Pesce gatto/pesce siluro		-
Caviale		-
Granchi		-
Piovra/Polpo		-
Salmone	+	
Trota salmonata	+	
Sgombro	+	
Gasteropodi di mare		-
Mitili (muscoli, cozze)		-
Salmone affumicato		-
Triglia rossa	+	
Sardine/Acciuaghe		-
Sarda	+	
Eglefino		-

Pesce



Tartarughe		-
Nasello		-
Rana pescatrice	+	
Sogliola		-
Pesce luna		-
Persico spigola		-
Calamaro		-
Vongole		-
Leuciscinae (pesciolini europei)	+	
Storione bianco		-
Cernia	+	
Tile gibboso		-

Condimenti, conserve



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

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 A

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

Carne



Bufalo		-
Anatra		-
Fagiano		-
Oca		-
Montone		-
Frattaglie		-
Vitello		-
Coniglio		-
Agnello		-
Fegato		-
Pernice		-
Manzo		-
Prosciutto		-
Maiale		-
Speck		-
Quaglia		-
Lumache di vigna	+	
Selvaggina		-

Oli



Olio di semi di cotone		-
Olio di cardo		-
Olio di arachidi		-
Olio di semi di lino	+	
Olio di germe di mais		-
Olio di oliva	+	
Olio di sesamo:		-

Prodotti lattiero-caseari, uova



Formaggio erborinato		-
Brie		-
Burro		-
Latticello		-
Camembert		-
Cheddar		-
Colby		-
Edam		-
Uova		-
Emmental		-
Formaggio fresco		-
Gouda		-
Gruyère		-
Cottage cheese		-
Jarlsberg		-
Latte scremato		-
Siero di latte		-
Monterey Jack		-
Münster		-
Neufchâtel		-
Parmigiano		-
Provolone		-
Formaggio di soia	+	
Latte di soia	+	
Gelato		-
Latte intero		-

La tua salute.
Il tuo partner.



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

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 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		-
Noci del Brasile		-
Pistacchi		-

Legumi



Fagioli adzuki	+	
Fagioli con l'occhio	+	
Lenticchie di montagna	+	
Fagiolini	+	
Lenticchie verdi	+	
Ceci		-
Fagioli borlotti		-
Fagioli Lima		-
Fagioli bianchi di Spagna		-
Fagioli pinto	+	
Fagioli rossi		-
Lenticchie rosse	+	
Fagioli neri	+	
Fagioli di soia	+	

Cereali



Amaranto	+	
Grano saraceno	+	
Segale	+	
Frumento		-

Verdura



Germogli di alfalfa	+	
Carciofi	+	
Melanzane		-
Broccoli	+	
Indivia belga	+	
Peperoncini		-
Cavolo cinese		-
Scarola	+	
Navone	+	
Cipolle	+	
Cavolo riccio	+	
Patate		-
Cavolo rapa	+	
Zucca	+	
Dente di leone	+	
Bietola	+	
Rafano	+	
Carote	+	
Ocra (gombo)	+	
Olive, nere		-
Peperone, verde, giallo		-
Peperone, rosso		-
Pastinaca	+	
Porro	+	
Lattuga	+	
Cavolo rosso		-
Cime di rapa	+	
Spinaci	+	
Patate dolci		-

La tua salute.
Il tuo partner.



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

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

Verdura



Tempeh	+	
Tofu	+	
Pomodori		-
Topinambur	+	
Rape bianche	+	
Cavolo cappuccio		-
Igname		-
Cipolle	+	

Frutta



Ananas	+	
Albicocche	+	
Banane		-
Mirtilli	+	
Boysenberry	+	
More	+	
Fichi	+	
Pompelmi	+	
Meloni		-
Meloni cantalupo		-
Ciliegie	+	
Banane da cucina		-
Mandarini		-
Mango		-
Arance		-
Papaya		-
Prugne	+	
Mirtillo rosso	+	
Rabarbaro		-
Limone	+	

Erbe, spezie, addensanti



Aceto di mele		-
Aceto balsamico		-
Pepe di Caienna		-
Peperoncino (rosso)		-
Gelatina		-
Malto d'orzo	+	
Zenzero	+	
Capperi		-
Aglio	+	
Melassa	+	
Miso	+	
Pepe, nero, bianco		-
Aceto di vino rosso		-
Salsa di soia	+	
Tamari	+	
Aceto di vino bianco		-
Olio di wintergreen		-

Integratori alimentari



Complesso di vitamina B	+	
Vitamina C	+	
Vitamina E – preparati	+	
Calcio	+	
Ferro – naturale	+	

La tua salute.
Il tuo partner.



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

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

Tisane di erbe



Alfalfa	+	
Aloe	+	
Valeriana	+	
Fieno greco	+	
Peperoncino, rosso		-
Ginseng	+	
Bardana grande	+	
Tè verde	+	
Rosa canina	+	
Zenzero	+	
Iperico	+	
Camomilla	+	
Romice crespo		-
Barba di granoturco		-
Rabarbaro		-
Trifoglio rosso		-
Corteccia di olmo rosso	+	
Echinacea purpurea	+	
Biancospino	+	

Bevande



Birra		-
Caffè	+	
Caffè decaffeinato	+	
Bevande a base di cola		-
Tè verde	+	
Bibite / Bibite dietetiche		-
Acqua minerale		-
Vino rosso	+	
Tè nero:		-
Superalcolici		-