

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 AB



Profilo nutrizionale alimentazione mista

- Carne
- Pesce
- Latticini
- Tofu
- Fagioli
- Legumi
- Cereali
- Verdura
- Frutta



Integratori utili di sostanze nutritive

- Vitamina C
- Biancospino
- Echinacea
- Camomilla e radice di valeriana
- Valeriana



Utile per benessere e riduzione di peso

- Tofu
- Frutti di mare
- Ortaggi a foglia
- Alghe marine



Da evitare

- Pollame
- Mais
- Fagioli borlotti
- Fagioli Lima
- Grano saraceno

Consigli

- Eviti caffeina e alcol.
- Non copra il suo fabbisogno proteico principalmente con carne rossa.
- Pesce e frutti di mare sono particolarmente adatti per lei.
- Non mangi troppo poco e non salti i pasti.
- Non faccia diete a basso contenuto calorico.
- Faccia una colazione equilibrata e faccia attenzione a mantenere un'elevata percentuale di alimenti ricchi di proteine.
- Piccoli pasti più frequenti contrastano i problemi di digestione.
- Faccia attenzione all'accostamento dei cibi. Potrà digerire meglio se non mangerà amido e proteine durante lo stesso pasto.
- Una bevanda con sostanze amare mezz'ora prima del pasto può aiutare a migliorare la digestione.

La tua salute.
Il tuo partner.



Elenco degli alimenti per la dieta del gruppo sanguigno tipo AB

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		-
Pesce vela	+	
Passera		-
Gambero di fiume		-
Cosce di rana		-
Gamberetti		-
Damigella coda gialla		-
Luccio	+	
Luccioperca	+	
Halibut (Ippoglosso)		-
Aringa, marinata		-
Astice		-
Merluzzo bianco/merluzzo grigio	+	
Granchi		-
Piovra/Polpo		-
Trota salmonata	+	
Sgombro	+	
Orata di mare	+	
Gasteropodi di mare		-
Salmone affumicato		-
Trota iridea	+	
Scorfano	+	
Triglia rossa	+	
Sardine/Acciughe		-
Sarda	+	
Eglefino		-
Tartarughe		-
Nasello	+	
Rana pescatrice	+	

Pesce



Sogliola		-
Pesce luna		-
Storione	+	
Persico spigola		-
Vongole		-
Tonno bianco	+	
Storione bianco		-
Branzino		-
Cernia	+	

Cereali



Grano saraceno		-
Farro (spelta)	+	
Avena	+	
Miglio	+	
Kamut		-
Mais		-
Riso	+	
Segale	+	

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 tipo AB

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.

Carne



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

Prodotti lattiero-caseari, uova



Formaggio erborinato		-
Brie		-
Burro		-
Latticello		-
Camembert		-
Farmer cheese	+	
Cottage cheese	+	
Yogurt	+	
Kefir	+	
Mozzarella	+	
Parmigiano		-
Provolone		-
Ricotta	+	
Formaggio di pecora / feta	+	
Gelato		-
Latte intero		-
Formaggio di capra	+	
Latte di capra	+	

Noci e semi



Burro di arachidi	+	
Arachidi	+	
Castagne	+	
Nocciole		-
Semi di zucca		-
Noci di cocco		-
Semi di papavero		-
Pasta di sesamo		-
Semi di sesamo		-
Semi di girasole		-
Crema di semi di girasole		-
Noci	+	

Oli



Olio di semi di cotone		-
Olio di cardo		-
Olio di germe di mais		-
Olio di oliva	+	
Olio di sesamo		-

La tua salute.
Il tuo partner.



Elenco degli alimenti per la dieta del gruppo sanguigno tipo AB

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



		
Germogli di alfalfa	+	
Carciofi		-
Melanzane	+	
Avocado		-
Cavolfiore	+	
Broccoli	+	
Peperoncini		-
Cavolo riccio	+	
Cetrioli	+	
Dente di leone	+	
Mais		-
Germogli di fagiolo mungo		-
Olive, nere		-
Peperone, verde, giallo		-
Peperone, rosso		-
Pastinaca	+	
Ravanelli		-
Rafano		-
Barbabietole	+	
Cime di rapa	+	
Pak Choi	+	
Sedano	+	
Patate dolci	+	
Tempeh	+	
Tofu	+	
Topinambur		-
Ignome	+	

Legumi



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

Bevande



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

Integratori alimentari



		
Vitamina C	+	

La tua salute.
Il tuo partner.



Elenco degli alimenti per la dieta del gruppo sanguigno tipo AB

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.

Frutta



Ananas	+	
Banane		-
Fichi	+	
Melograno		-
Pompelmo	+	
Guava		-
Fico d'India		-
Ciliegie	+	
Kiwi	+	
Bacche di Logan	+	
Mango		-
Arance		-
Cachi		-
Prugne	+	
Mirtillo rosso	+	
Rabarbaro		-
Uva spina	+	
Carambola		-
Uva	+	
Limone	+	

Erbe, spezie, addensanti



Anice		-
Pepe di Caienna		-
Peperoncino (rosso)		-
Curry	+	
Gelatina		-
Malto d'orzo		-
Capperi		-
Aglio	+	
Sciroppo di mais		-
Amido di mais		-
Olio di mandorla		-
Rafano	+	
Miso	+	
Pimento		-
Prezzemolo	+	
Aceto di vino bianco		-

Condimenti, conserve



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

La tua salute.
Il tuo partner.



Elenco degli alimenti per la dieta del gruppo sanguigno tipo AB

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.

Tisane di erbe



Alfalfa	+	
Aloe		-
Fieno greco		-
Genziana		-
Foglie di fragola	+	
Ginseng	+	
Bardana grande	+	
Tè verde	+	
Rosa canina	+	
Scutellaria		-
Borsa di pastore		-
Luppolo		-
Tossilaggine		-
Zenzero	+	
Camomilla	+	
Verbasco		-
Fiori di tiglio		-
Barba di granoturco		-
Rabarbaro		-
Trifoglio rosso		-
Foglie di senna		-
Echinacea purpurea	+	
Radice di liquirizia	+	
Biancospino	+	

La tua salute.
Il tuo partner.

