

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 B



Profilo nutrizionale equilibrato

- Carne
- Latticini
- Cereali
- Verdura
- Frutta



Integratori utili di sostanze nutritive

- Magnesio
- Liquirizia
- Ginkgo
- Lecitina



Utile per benessere e riduzione di peso

- Ortaggi a foglia
- Uova
- Selvaggina
- Fegato
- Tisana di liquirizia



Da evitare

- Carne di pollo
- Mais
- Lenticchie
- Pomodori
- Arachidi
- Sesamo
- Grano saraceno

Consigli

- Mangi piccole-medie porzioni di carne magra più volte alla settimana.
- La carne ha i migliori effetti salutari se la sua cottura è media o "al sangue".
- Mangi anche porzioni normali di pesci di acque profonde molto oleosi.
- Riduci il tuo desiderio di carboidrati mangiando sei piccoli pasti al giorno in luogo di tre grandi pasti.
- Quando è stanca/o, assumi proteine.
- Non mangi troppo poco e non salti i pasti.

La tua salute.
Il tuo partner.



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

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		-
Passera	+	
Gambero di fiume		-
Cosce di rana		-
Gamberetti		-
Damigella coda gialla		-
Luccio	+	
Luccioperca	+	
Halibut (Ippoglosso)	+	
Astice		-
Merluzzo bianco/ merluzzo grigio	+	
Caviale	+	
Granchi		-
Piovra/Polpo		-
Trota salmonata	+	
Sgombro	+	
Orata/Pagello/Pagro	+	
Gasteropodi di mare		-
Mitili (muscoli, cozze)		-
Salmone affumicato		-
Scorfano	+	
Sardine/Acciughe		-
Sarda	+	
Eglefino	+	
Tartarughe		-
Nasello	+	
Rana pescatrice	+	
Sogliola	+	
Pesce luna		-

Pesce



Storione	+	
Persico spigola		-
Calamaro/Seppia	+	
Vongole		-
Storione bianco		-
Branzino		-
Cernia	+	

Cereali



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

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 B

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



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

Prodotti lattiero-caseari, uova



Formaggio erborinato		-
Farmer cheese	+	
Cottage cheese	+	
Yogurt	+	
Kefir	+	
Latte scremato	+	
Mozzarella	+	
Ricotta	+	
Formaggio di pecora / feta	+	
Formaggio fuso		-
Gelato		-
Formaggio di capra	+	
Latte di capra	+	

Oli



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

Bevande



Bevande a base di cola		-
Tè verde	+	
Bibite / Bibite dietetiche		-
Acqua minerale		-
Superalcolici		-

Integratori alimentari



Magnesio	+	
Lecitina di soia	+	

La tua salute.
Il tuo partner.



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

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		-
Nocciole		-
Semi di zucca		-
Noci di cocco		-
Semi di papavero		-
Pinoli		-
Pistacchi		-
Pasta di sesamo		-
Semi di sesamo		-
Semi di girasole		-
Crema di semi di girasole		-

Tisane di erbe



Aloe		-
Fieno greco		-
Genziana		-
Ginseng	+	
Rosa canina	+	
Scutellaria		-
Foglia di lampone	+	
Borsa di pastore		-
Luppolo		-
Tossilaggine		-
Zenzero	+	
Verbasco		-
Fiori di tiglio		-
Barba di granoturco		-
Prezzemolo	+	
Menta piperita	+	
Rabarbaro		-
Trifoglio rosso		-
Salvia	+	
Foglie di senna		-
Radice di liquirizia	+	

Erbe, spezie, addensanti



Pepe di Caienna	+	
Curry	+	
Gelatina		-
Malto d'orzo		-
Zenzero	+	
Sciroppo di mais		-
Amido di mais		-
Olio di mandorla		-
Rafano	+	
Pimento		-
Prezzemolo	+	
Pepe, nero, bianco		-
Cannella		-

Condimenti, conserve



Ketchup		-
---------	--	---

La tua salute.
Il tuo partner.



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

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



Carciofi		-
Melanzane	+	
Avocado		-
Cavolfiore	+	
Broccoli	+	
Cavolo cinese	+	
Cavolo riccio	+	
Zucca		-
Mais		-
Carote	+	
Germogli di fagiolo mungo		-
Olive, verdi		-
Olive, nere		-
Peperone, verde, giallo	+	
Peperone, rosso	+	
Pastinaca	+	
Ravanelli		-
Rafano		-
Cavoletti di Bruxelles	+	
Barbabietole	+	
Cavolo rosso	+	
Cime di rapa	+	
Pak Choi	+	
Funghi shiitake	+	
Patate dolci	+	
Tempeh		-
Tofu		-
Pomodori		-
Topinambur		-
Cavolo cappuccio	+	
Ignome	+	

Frutta



Ananas	+	
Banane	+	
Melograno		-
Fico d'India		-
Papaya	+	
Cachi		-
Prugne	+	
Mirtillo rosso	+	
Rabarbaro		-
Carambola		-
Uva	+	

Legumi



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

La tua salute.
Il tuo partner.

