

## Táplálkozzon Vércsoportja szerint

<b>Húások</b>				<b>Terjtermékek és tojás</b>				<b>mák</b>				<b>macesz búza</b>							
O	A	B	AB	O	A	B	AB	O	A	B	AB	O	A	B	AB				
bárányhús	+	-	+	+	camembert	-	-	0	-	mandula	0	0	0	0	rozskenyér 100%-os	0	0	-	+
birkahús	+	-	+	+	cheddar sajt	-	-	0	0	mogyoró	0	0	-	-	rozspehely	0	0	-	+
borjúhús	+	-	0	-	eidami sajt	-	-	0	0	napraforgó mag	0	0	-	-	sokmagvas kenyér	-	-	-	0
csikehús	0	0	-	-	ementáli sajt	-	-	0	0	pisztácia	-	-	-	0	teljes kiörlésű				
sertéshús	-	-	-	-	feta sajt	0	0	+	+	szezámag	0	0	-	-	búzakenyér	-	-	-	0
fácánhús	0	0	0	0	gouda sajt	-	-	0	0	tökmag	+	+	-	-	wasa kenyér (kétszersült)	0	0	+	+
füstölt-húások	-	0	-	-	író	-	-	0	-	<b>Gabonafélék</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Zöldségek</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
kacsahús	0	0	-	-	jégkrém	-	-	-	-	árpa	0	0	-	-	articsóka	+	+	-	-
libahús	-	0	-	-	joghurt	-	0	+	+	barnarizs	0	0	0	+	avokádó	-	0	-	-
máj	+	0	0	0	kecskesajt	0	0	+	+	basmati rizs	0	0	0	0	bambuszrügy	0	0	0	0
marhahús	+	0	0	-	kecsketej	-	0	+	+	búzacsíra	-	-	-	0	brokkoli	+	+	+	+
nyúlhús	0	0	+	+	kefir	-	0	+	+	búzakorpa	-	-	-	0	burgonya	+	-	+	+
pulykahús	0	0	0	+	krémsajt	-	-	0	0	kuszkusz	0	0	-	-	cukkini	0	0	0	0
szallona	-	-	-	-	fölözött tej 1,5%	-	-	+	0	durumbúzaliszt	-	0	-	0	fehérkáposzta	-	-	+	0
vadhús	+	-	+	-	mozzarella	0	0	+	+	fehér liszt	-	-	0	0	fehérrépa	+	+	0	0
<b>Tengeri és édesvízi élőlények</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	parmezán sajt	-	-	0	-	fehér rizs	0	0	0	+	fokhagyma	+	+	0	+
békacomb	0	-	-	-	szója sajt	0	+	0	0	graham liszt	-	0	0	0	gomba, shitaitake	-	-	+	-
csiga	0	+	-	+	szója tej	0	+	0	0	hajdina	0	+	-	-	gomga, természetett	-	-	0	0
csuka	+	0	+	+	tejföl	-	-	-	+	köles	0	0	+	+	karalábé	+	+	0	0
fehérhúsú hal	+	+	0	0	teljes tej	-	-	0	-	kukoricaliszt	-	0	-	-	karfiol	-	0	+	+
folyami rák	0	-	-	-	tojás	+	0	+	+	kukoricapehely	-	0	-	-	kelbimbó	-	0	+	0
garnéla rák	0	-	-	-	túró	-	-	+	+	puffasztott rizs	0	0	+	+	kelkáposzta	+	+	+	+
hering	-	-	0	0	vaj	0	-	0	-	rizsliszt	0	+	+	+	olajbogyó (fekete)	-	-	-	-
homár	0	-	-	-	<b>Olajok és zsírok</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	rozsliszt	0	+	-	+	olajbogyó (zöld)	0	0	-	0
kagyló	0	-	-	-	kukoricaolaj	-	-	-	+	spenótos tészta	-	-	0	0	padlizsán	-	-	+	+
kaviár	-	-	-	0	lenmagolaj	+	+	0	0	szójapehely	-	-	-	0	paradicsom	0	-	-	0
lazac	+	+	+	+	földimogyoró olaj	-	-	-	0	szójagranulátum	-	-	-	0	petrezselyem	+	+	+	+
makréla	+	+	+	+	földimogyoró vaj	-	+	-	+	teljes kiörlésű					fűszerpaprika	+	-	+	-
osztriga	0	-	-	-	napraforgó olaj	-	-	-	-	búzaliszt	-	-	-	0	fűszerpaprika	+	-	+	-
tengeri pisztráng	+	+	0	+	oliva olaj	+	+	+	+	tönkölybúza	0	0	+	+	póréhagyma	+	+	0	0
pisztráng	+	+	+	+	szezám olaj	0	-	-	-	zabkorpa	-	0	+	+	reték	0	0	-	-
ponty	0	+	0	0	tőkehalmaáj olaj	0	0	0	0	zabliszt	-	+	+	+	saláta	0	+	-	0
sügér	+	+	0	-	<b>Olajos magvak</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Kenérfélék, sütemények</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	sárga kukorica	-	0	-	-
szardínia	+	+	+	+	dió	+	0	0	+	baget	-	0	-	-	sárgarépa	0	+	+	0
tintahal	0	-	0	0	földimogyoró	-	+	-	+	búzakorpás	-	-	-	0	spárga	0	0	0	0
tőkehal	+	+	+	+	gesztenye	0	0	0	+	sütemény	-	-	-	0	spenót	+	+	0	0
törpeharcsa	-	0	0	0	kesudió	-	-	-	0	fekete zabkenyér	-	-	0	0	tök	+	+	0	0
															uborka	0	0	0	+
															vöröshagyma	+	+	0	0

Jelmagyarázat: + jótékony hatású; 0 semleges hatású, kis mennyiségben fogyasztható; - kerülendő

## Táplálkozzon Vércsoportja szerint

vöröskáposzta	-	-	+	0	mangó	0	-	0	-	paprika	0	0	0	0	echinacea	-	-	0	+
zeller	0	0	0	+	narancs	-	-	0	-	rozmaring	0	0	0	0	eperlevél	-	0	0	+
zöldhagyma	0	0	0	0	őszibarck	0	0	0	0	sáfrány	0	0	0	0	fodormenta	0	0	0	0
zölppaprika	0	-	+	-	papaya	0	-	+	0	só	0	0	0	0	galagonya	0	+	0	+
<b>Babfélék és más</b>					piros ribizli	0	0	0	0	szegfűbors	0	0	-	-	ginszeng	0	+	+	+
<b>hüvelyesek</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	rebarbara	-	-	-	-	szegfűszeg	0	0	0	0	gyermekláncfű				
fehér bab	0	0	0	0	sárgabarack	0	+	0	0	szerecsendió	-	0	0	0	gyökér, levél	+	0	0	0
házilencse	-	+	-	0	sárgadinnye	-	-	0	0	szójaszós	0	+	0	0	gyömbér	+	+	+	+
száraz fehérbab	-	-	+	+	szilva	+	+	+	+	tamarindusz	0	0	0	0	hársvirág	+	0	-	-
tarkabab	-	-	-	+	szőlő	0	0	+	+	tárkony	0	0	0	0	kakukkfű	0	0	0	0
tofu	0	+	-	+	<b>Fűszerek</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	tartármártás	0	0	0	0	kamilla	0	+	0	+
vörös bab	0	-	0	+	alga	+	0	0	0	torma	+	+	0	0	komló	+	0	-	-
vörös lencse	-	+	-	0	almaecet	-	-	0	-	vanília	-	0	0	0	kukoricabajusz	0	0	-	-
vörös szójabab	0	+	+	+	ánizs	0	0	0	-	vörösbors	0	-	-	-	lucerna	-	+	0	+
zöldbab	0	+	0	0	babérlevél	0	0	0	0	vörösborecet	-	-	0	-	macskagyökér	0	+	0	0
zöldborsó	0	0	0	0	barnacukor	0	0	0	0	zselatin	0	-	-	-	málnalevél	0	0	+	0
<b>Gyümölcsök</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	bazsalikom	0	0	0	0	<b>Ízesítők</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	martilapu levél	-	0	-	-
áfonya	0	+	0	0	borsmenta	-	0	+	0	dzsem (az ajánlott gyümölcsből)	0	0	0	0	nyírfalevél	0	0	0	0
alma	0	0	0	0	cayenne bors	+	-	+	-	kakaó (csokoládé)	0	0	0	0	orbáncfű	-	+	0	0
ananasz	0	+	+	+	curry	+	0	+	+	kapros savanyúság	-	0	0	-	szenna	-	0	-	-
aszalt szilva	+	+	0	0	csombor	0	0	0	0	ketchup	-	-	-	-	tárnics gyökér	-	0	-	-
banán	0	-	+	-	fahéj	-	0	-	0	majonéz	0	-	0	0	tölgyfakéreg	0	0	0	0
citrom	0	+	0	+	fehér cukor	0	0	0	0	méz	0	0	0	0	zöldtea	0	+	0	+
cseresznye	0	+	0	+	fehér borecet	-	-	0	-	mustár	0	+	0	0	zsálya	0	0	+	0
datolya	0	0	0	0	fehér bors	-	-	-	-	salátaöntet (alacsony zsírtart.)	0	0	0	0	<b>Italok</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
egres	0	0	0	+	fekete bors, őrölt	-	-	-	-	worchester-szós	0	-	0	-	diétás üdítők	-	-	-	-
földieper	-	0	0	-	juharszirup	0	0	0	0	zselé (az ajánlott gyümölcsből)	0	0	0	0	egyéb üdítők	-	-	-	-
fekete ribizli	0	0	0	0	kapor	0	0	0	0	<b>Gyógyteák</b>	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	fehérbor	0	0	0	0
szeder	-	+	0	0	kapribogyó	-	-	0	-	aloe	-	+	-	-	fekete tea	-	-	0	-
füge	+	+	0	+	kardamom mag	0	0	0	0	bodza	0	0	0	0	koffeinmentes fekete tea	-	-	0	-
görögdinnye	0	0	0	0	koriander	0	0	0	0	bojtorján	-	+	0	+	koffeinmentes kávé	-	+	0	+
grapefruit	0	+	0	+	kömény	0	0	0	0	borsmenta	+	0	+	0	kóla	-	-	-	-
kiwi	0	0	0	+	kukorica keményítő	-	0	-	-	cickafark	0	0	0	0	presszókávé	-	+	0	+
kókusz	-	-	-	-	kurkuma (sáfrány)	+	0	0	0	csipkebogyó	+	-	+	+	sör	0	-	0	0
körte	0	0	0	0	majoranna	0	0	0	0						szódavíz	+	-	-	0
málna	0	+	0	0	macskamenta	0	0	0	0						tömény szeszesital	-	-	-	-
mandarin	-	-	0	0	metélőhagyma	0	0	0	0						vörösbor	0	+	0	0

Jelmagyarázat: + jótékony hatású; 0 semleges hatású, kis mennyiségben fogyasztható; - kerülendő