



## Составляем индивидуальную диету по группе крови

### Таблица диеты по группе крови

("+" обозначает рекомендуемую пищу, "-" — вредную, "Н" — нейтральную)

Продукт	Группа крови			
	I	II	III	IV
<b>Фрукты</b>				
Апельсин	-	-	Н	-
Грейпфрут	Н	+	Н	+
Мандарин	-	-	Н	Н
Гранат	Н	Н	-	-
Лимон	Н	+	Н	+
Ананас	Н	+	+	+
Банан	Н	-	+	-
Киви	Н	Н	Н	+
Груша	Н	Н	Н	Н
Яблоко	+	+	+	+
Персик	Н	Н	Н	Н
Нектарин	Н	Н	Н	Н
Слива	+	+	+	+
Дыня	-	-	Н	Н
Кокос	-	-	+	+
Авокадо	-	Н	-	-
Хурма	Н	Н	-	-
<b>Ягоды</b>				
Арбуз	Н	Н	Н	Н
Барбарис	Н	-	-	-
Виноград	Н	Н	+	+
Клубника	-	Н	Н	Н
Вишня	Н	+	Н	+
Клюква	Н	+	+	+
Крыжовник	Н	Н	Н	+
Смородина	Н	Н	Н	Н
Малина	Н	Н	Н	Н
Черешня	+	+	Н	+
<b>Сухофрукты</b>				
Изюм	Н	Н	Н	Н
Чернослив	+	+	Н	Н

Инжир	+	+	Н	+
<b>Овощи</b>				
Помидоры	Н	-	-	Н
Огурцы	Н	Н	Н	+
Перец сладкий	Н	-	+	+
Белокочанная капуста	-	-	+	Н
Картофель	-	-	-	Н
Морковь	Н	Н	+	Н
Репчатый лук	+	+	Н	Н
Редис	Н	Н	-	-
Тыква	+	+	-	Н
Брокколи	+	+	+	+
Цветная капуста	-	-	+	+
Свекла	Н	Н	Н	Н
Вешенки	Н	+	Н	Н
Шампиньоны	-	-	Н	Н
Маслины	-	-	-	Н
<b>Мясо</b>				
Говядина	+	-	Н	-
Свинина	-	-	-	-
Баранина	+	-	+	+
Телятина	+	-	Н	-
Крольчатина	Н	-	+	+
Курица	Н	Н	-	-
Индейка	+	Н	Н	+
Утка	Н	-	-	-
<b>Рыба</b>				
Карп	Н	+	Н	Н
Лосось	+	+	+	+
Сельдь	+	+	Н	Н
Судак	Н	+	+	+
Хек	+	-	+	-
Тунец	Н	Н	Н	+
Скумбрия	+	+	+	+
Ракообразные	Н	-	-	-
<b>Молочные продукты</b>				
Молоко	-	-	Н	-
Кефир	-	Н	+	+
Творог	Н	Н	+	+
Сыр	-	-	Н	Н
Сметана	-	Н	+	+
Йогурт	-	Н	+	+
Мороженое	-	-	-	-
Масло сливочное	Н	-	Н	-
<b>Зерновые и бобовые</b>				
Кукуруза	-	Н	-	-
Горох	Н	Н	Н	Н
Фасоль	Н	Н	Н	Н
Гречка	Н	+	-	-
Манка	-	-	Н	Н
Рис	Н	Н	+	+
Пшеничная мука	-	-	Н	Н
Макароны	-	-	Н	Н
Овсянка	-	Н	+	+

Хлеб белый	-	Н	+	Н
<b>Напитки</b>				
Зеленый чай	Н	+	+	+
Черный чай	-	-	Н	-
Черный кофе	-	+	Н	+
Белое вино	Н	Н	Н	Н
Красное Вино	Н	+	Н	Н
Пиво	Н	-	Н	Н
Крепкие спиртные напитки	-	-	-	-
<b>Разное</b>				
Соленья	-	Н	Н	-
Уксус	-	-	Н	-
Кетчуп	-	-	-	-
Майонез	Н	-	-	Н
Сахар	Н	Н	Н	Н
Шоколад	Н	Н	Н	Н
Подсолнечное масло	Н	Н	-	-
Оливковое масло	+	+	+	+
Яйца	Н	Н	+	Н
Семечки подсолнечника	Н	Н	-	-
Грецкие орехи	+	Н	Н	+