

## ALIMENTATION GROUPE O

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE
<b>VIANDE</b>	AGNEAU VEAU BOEUF FOIE DE VEAU MOUTON	CAILLES CANARD DINDE FAISAN LAPIN POULET	PORC JAMBON BACON OIE
<b>POISSON</b>	BROCHET COLIN ESPADON ESTURGEON FLETAN HARENG FRAIS MAQUEREAU MERLAN MORUE PERCHE SARDINE SAUMON SOLE TRUITE	ANCHOIS ANGUILLE BAR CARPE COQUILLE SAINT JACQUES CRABE CREVETTE ECREVISSE ESCARGOTS GRENOUILLES HOMARD HADDOCK HUITRES LANGOUSTE MOULES TRUITE	CAVIAR POULPE SAUMON FUME
<b>LAITAGE -OEUF</b>		BEURRE FETA FROMAGE DE CHEVRE MOZZARELLA	BLEU BRIE CAMEMBERT CHEDDAR EMMENTAL FROMAGE FRAIS LAIT DE VACHE LAIT DE CHEVRE MUNSTER PARMESAN RICOTTA YAOURT
<b>HUILES</b>	HUILE DE GRAINE DE LIN HUILE D'OLIVE	HUILE DE COLZA HUILE DE FOIE DE MORUE HUILE DE SESAME	HUILE D'ARACHIDE HUILE de MAIS
<b>NOIX et GRAINES</b>	GRAINES de COURGES NOIX	AMANDES CHATAIGNE GRAINES de Sésame GRAINES DE TOURNESOL NOIX DE PECAN NOISETTES PIGNONS	Beurre de cacahuète Cacahuète Graines de pavot Noix du Brésil Noix de Cajou Pistaches
<b>Pois et légumes secs</b>	Haricots Cocos Haricots Cornille	Fèves Flageolets Graines de soja rouges Haricots noirs Petits pois Pois chiches Pois gourmands	Graines de tamarin Haricots blancs Haricots rouges Lentilles rouges et vertes

## ALIMENTATION GROUPE O

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE
<b>Céréales</b>	Pain de blé germé	Epeautre( farine et pain aussi ) Orge ( farine et pain aussi ) Riz ( farine ) Sarrasin Farine de sarrasin Faine de seigle	Boulgour Couscous CornFlakes Farine : d'avoine, de blé, de blé complet, de blé dur, de gluten, de maïs. Germe de blé Pain complet Pain multicéréales Pâtes fraîches Pâtes au sarrasin Pâtes à la semoule de blé dur Semoule de blé Semoule de maïs Son d'avoine Son de blé
<b>Légumes</b>	Ail Artichaut Betterave Blettes Brocolis Chicorée Chou frisé Chou rave Epinard Navet Oignon jaune et rouge Panais Patate Douce Persil Pissenlit Poireau Poivron Rouge Potiron Raifort Romaine Topinambour	Aneth Asperges Bambou Carottes Céleri-branche Cerfeuil Chou romanesco Ciboule Concombre Coriandre Courges ( toutes ) Courgette Cresson Echalote Endive Fenouil Gingembre Laitue Mesclun Olives vertes Piment doux Pleurote Poivron Radis Roquette Rutabaga Soja Tofu Tomate	Aubergine Avocat Champignon de Paris Chou Chou Blanc Choux de Bruxelles Chou chinois Chou rouge Chou-fleur Maïs Olives noires Pommes de terre Shitaké

## ALIMENTATION GROUPE O

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE
<b>Fruits</b>	Figues Pruneaux Prunes	Abricots Ananas Banane Carambole Cassis Cerises Citron Citron vert Cranberries Dattes Framboises Goyave Grenade Groseilles Kaki Kiwi Kumquats Mangue Myrtilles Nectarine Pamplemousse Papaye Pastèque Pêche Pomme Raisin	Banane plantain Clémentines Fraises Melon Mûres Noix de coco Orange Rhubarbe
<b>Breuvage</b>	Eau et eau gazeuse	Bière Thé vert Vin Blanc Vin Rouge	Alcools forts Café Cidre Sodas Thé noir
<b>Epice</b>	Curcuma Curry Persil Piment de cayenne		Cannelle Ketchup Mayonnaise Noix de Muscade Poivre blanc Vanille Vinaigre ( balsamique, blanc, de cidre, de vin )