

ALIMENTATION GROUPE AB

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
VIANDE	<ul style="list-style-type: none"> • Agneau • Dinde 	<ul style="list-style-type: none"> • Faisan • Foie 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacon • Boeuf • Caille • Canard • Coeur • Jambon • Oie • Porc • Poulet • Veau 	<p>La lectine du poulet pourra irriter votre tube digestif, limitez autant que possible sa consommation.</p> <p>Si vous souffrez de brûlure d'estomac, fuyez autant que possible les viandes salées ou fumées, car vous ne produisez pas suffisamment de suc gastrique pour les digérer.</p>
POISSON	<ul style="list-style-type: none"> • Brochet • Colin • Daurade • Escargots • Esturgeon • Mérou • Morue • Maquereau • Sardine • Thon • Truite 	<ul style="list-style-type: none"> • Calamar • Carpe • Coquilles Saint-Jacques • Espadon • Harengs • Lotte • Merlan • Moules • Perche • Saumon • Thon 	<ul style="list-style-type: none"> • Anchois • Anguille • Bar • Crabe • Crevettes • Ecrevisses • Fletan • Grenouilles • Homard • Huîtres • Langouste • Poulpe • Saumon fumé • Sole 	<p>Pour les femmes du groupe AB, avec des antécédents familiaux de cancer du sein, sachez que les escargots contiendraient une lectine attirant certaines cellules de cancer du sein, augmentant les chances de votre corps à éliminer naturellement ces cellules malades.</p>
LAITAGE - OEUF	<ul style="list-style-type: none"> • Féta • Fromage de chèvre • Kéfir • Mozzarella • Ricotta • Yaourt nature ou aux fruits 	<ul style="list-style-type: none"> • Emmental • Fromage frais • Gouda • Gruyère • Lait demi-écrémé • Lait écrémé 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre • Bleu • Brie • Camembert • Crèmes glacées • Lait entier • Parmesan 	<p>Globalement vous digérerez très bien les produits laitiers, en particulier les produits fermentés (comme le yaourt).</p> <p>Cas particulier chez les patients qui présentent les troubles de la sphère ORL (rhino-pharyngite, toux chronique...) car la consommation des produits laitiers ont tendance à augmenter la sécrétion de mucosités.</p>
HUILES	<ul style="list-style-type: none"> • Huile D'olive 	<ul style="list-style-type: none"> • Huile d'arachide • Huile de colza • Huile de foie de Morue 	<ul style="list-style-type: none"> • Huile de maïs • Huile de sésame • Huile de tournesol 	

ALIMENTATION GROUPE AB

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
NOIX et GRAINES	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre de cacahuète • Cacahuètes • Châtaignes • Noix 	<ul style="list-style-type: none"> • Amandes • Noix de cajou • Noix du Brésil • Noix de décan • Pignons • Pistaches 	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre de tournesol • Graines de courge, de pavot ou de sésame • Noisettes 	Les noix constituent toujours une source intéressante en protéines, consommez en cependant avec modération si vous souffrez de diabète car les lectines des graines inhibent la production d'insuline.
Pois et légumes secs	<ul style="list-style-type: none"> • Graines de soja • Haricots cocos • Lentilles vertes 	<ul style="list-style-type: none"> • Fèves • Flageolets • Haricots blancs • Lentilles corail • Petits pois • Pois gourmands 	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots noirs • Lentilles rouges • Pois chiches 	
Céréales	<ul style="list-style-type: none"> • Epeautre • Farine d'avoine • Farine de riz • Flocons d'avoine • Galette de Riz • Millet • Pain complet • Pain de blé germé • Pain de riz complet • Riz basmati • Riz blanc • Riz complet • Riz soufflé 	<ul style="list-style-type: none"> • Boulgour • Couscous • Farine • Farine de blé du • Farine d'épeautre • Farine au gluten • Orge • Pain complet • Pain d'épeautre • Pain multicéréales • Pain sans gluten • Pâtes fraîches • Quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> • Farine de maïs • Farine d'orge • Sarrasin 	<p>Globalement les céréales sont des aliments qui conviennent très bien au groupe AB.</p> <p>A consommer le blé avec plus de modération si vous désirez perdre du poids, avec son enveloppe contient une substance acidifiante pour les tissus musculaires.</p>

ALIMENTATION GROUPE AB

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
Légumes	<ul style="list-style-type: none"> • Aubergine • Betterave • Brocolis • Céleri • Chou-fleur • Chou frisé • Concombre • Panais • Patate douce • Shiitaké • Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Asperges • Bambou • Blettes • Carottes • Cerfeuil • Champignons de Paris • Chicorée • Chou blanc • Choux de Bruxelles • Chou chinois • Chou-rave • Chou de romanesco • Chou rouge • Ciboule • Courges • Courgettes • Cresson • Endive • Epinard • Fenouil • Laitue • Mesclun • Navet • Oignon • Pissenlit • Pleurotes • Poireau • Pomme de terre • Potiron • Roquette • Tomate • Rutabaga 	<ul style="list-style-type: none"> • Artichaud • Avocat • Maïs • Olives noires • Piment doux • Poivrons • Radis • Pousses de soja • Topinambour 	<p>Comme les patients du groupe A, certaines affections cardio-vasculaires vous toucheront d'avantages, car vous possédez des défenses immunitaires un peu moins efficaces, or pour renforcer naturellement ces défenses immunitaires, vous n'aurez que l'embarras du choix avec les légumes, très riche en vitamine et en substances phytochimiques (Béta-carotène, lutéïne...)</p>

ALIMENTATION GROUPE AB

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Cranberries • Cerises • Citron • Figs • Kiwi • Pamplemousse • Prunes • Raisin 	<ul style="list-style-type: none"> • Abricots • Banane plantain • Cassis • Clémentines • Dattes • Fraises • Framboises • Goyave • Groseilles • Kumquats • Melon • Mûres • Myrtilles • Nectarine • Papaye • Pastèques • Pêche • Poire • Pomme • Pruneaux • Raisons secs 	<ul style="list-style-type: none"> • Banane • Goyave • Grenade • Kaki • Mangue • Noix de coco • Orange • Rhubarde 	<p>Si vous avez l'habitude de consommer des céréales, privilégiez les fruits alcalins comme le raisin, les prunes ou les fruits rouges, afin de contrebalancer l'action acidifiante des céréales.</p> <p>Pour la vitamine C, évitez l'orange et préférer le kiwi, le pamplemousse, le citron car l'orange pourrait irriter votre estomac.</p> <p>Pour une meilleure digestion et pour l'apport de potassium, préférez les figes ou les abricots, à la banane</p>
Breuvage	<ul style="list-style-type: none"> • Eau • Thé vert • Café 	<ul style="list-style-type: none"> • Bière • Cidre • Eau gazeuse • Vin Blanc • Vin rouge 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcools forts • Sodas • Thé noir 	<p>Boire chaque jour, une ou deux tasses de café va nuire à la digestion des aliments par l'action acide du café. L'idéal serait d'alterner le café et le thé vert.</p>

ALIMENTATION GROUPE AB

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
Epice	<ul style="list-style-type: none"> • Ail • Curry • Gingembre • Persil • Miso 	<ul style="list-style-type: none"> • Aneth • Basilic • Bergamote • Cannelle • Cardamome • Cerfeuil • Chocolat • Ciboulette • Coriandre • Cumin • Curcuma • Estragon • Clou de girofle • Laurier • Marjolaine • Mayonnaise • Menthe • Miel • Moutarde • Noix de Muscade • Origan • Paprika • Romarin • Safran • Sarriette • Sauce soja • Sel • Sirop (érable, maïs, riz) • Sucre roux • Thym • Vanille • Vinaigre (balsamique, de vin, de cidre) 	<ul style="list-style-type: none"> • Anis • Capres • Essence d'amande • Fécule de maïs • Gélatine • Ketchup • Malt d'orge • Piment de cayenne • Poivre • Sirop de maïs • Tapioca • Vinaigre Blanc 	<p>Bien que vous tolérez bien le sucre et le chocolat, à consommer avec modération si vous désirez perdre du poids...</p> <p>En revanche, le vinaigre et le poivre seront trop acides pour vous. Pour agrémenter vos plats, préférez du jus de citron ou de l'ail, qui est un puissant antibiotique naturel, particulièrement efficace sur les patients du groupe AB</p>