

בס"ד

טבלת מזונות לפי סוג הדם:
מועיל + ניטרלי = מזיק -

AB	B	A	O	מזונות	
=	=	+	=	חלב סויה	מוצרי סויה
+	=	+	-	טופו	
-	-	+	=	רוטב סויה	
+	-	+	-	בוטנים	אגוזים וזרעונים
-	-	=	=	גרעיני חמנייה	
-	-	=	=	טחינה ושומשום	
=	-	-	-	פיסטוק חלבי	
=	=	=	=	שקדים	
=	=	=	=	אפונה	קטניות
-	-	-	=	חמוס	
+	-	+	-	עדשים	
=	=	=	=	שעועית לבנה	
-	+	-	-	שעועית אדומה	
-/=	-	-/=	-	מאפים מחיטה	דגנים
+	=	=	=	אורז	
=	-	=	=	גריסים	
-	-	+	=	כוסמת	
-	-	=	-	שיבולת שועל	
+	-	=	=	שיפון	
-	-	=	-	תירס, קורנפלור וקורנפלקס	
=	=	-	-	חומץ	
=	=	=	=	חרדל	תבלינים
=	=	-	-	מיוז	
=	=	=	=	מלח	
-	+	-	+	פלפל אדום חריף	
-	-	-	-	פלפל שחור	
-	-	-	-	קטשופ	
=	-	=	-	קינמון	
=	=	-	=	בירה	
=	=	+	=	יין אדום	משקאות
=	=	=	=	יין לבן	
=	-	-	+	סודה	
+	=	+	-	קפה	
+	+	+	=	תה ירוק	
-	=	-	-	תה שחור	

AB	B	A	O	מזונות	
-	-	=	-	אבוקדו	ירקות
-	-	+	+	ארטישוק	
+	+	+	+	ברוקולי	
=	=	+	+	בצל	
=	+	+	=	גזר	
=	-	+	+	דלעת	
-	=	-	-	חמוצים	
+	+	-	-	חצילים	
=	+	-	-	כרוב	
+	=	=	=	מלפפון	
+	=	+	-	נבטי אלפפה	
=	-	-	=	עגבניות	
-	+	-	+	פלפל אדום	
=	-	=	=	צנון	
=	=	-	-	תפוחי אדמה	
-	+	-	=	בננה	פירות
-	=	-	=	מנגו	
+	+	=	=	ענבים	
-	-	-	-	קוקוס	
+	+	+	+	שזיף	
+	=	+	+	תאנה	
=	=	=	-	תות שדה	
-	=	-	-	תפוז	
=	=	=	=	תפוח עץ	
-	=	-	+	בשר בקר	בשר
+	+	-	+	בשר כבש	
+	=	=	=	הודו	
-	-	=	=	עוף	
-	+	-	+	דג סול	דגים
+	=	=	=	טונה	
+	+	+	+	סרדין	
=	+	+	+	סלמון טרי	
-	+/=	-	-	חלב פרה	מוצרי חלב
-/=	=	-	-	גבינה צהובה	
-	-	-	-	גלידה	
-	=	-	=	חמאה	
+	+	=	-	יוגורט	
+	+	-	-	קוטג'י	
+	+	=	-	חלב עיזים	
+	+	=	=	גבינת עיזים	
+	+	=	=	פטה כבשים	