

בס"ד

טבלת מזונות לפי סוג הדם: פרוט לפי סוג דם "O"

| מזיק = - | נייטרלי = = | | מועיל = + | |
|---------------------|---------------------------|--------------|----------------|---------------|
| ירקות | צנון | | ארטישוק | |
| תירס | סלק | | עלי סלק | |
| נבטי אספסת (אלפלפה) | פלפל צהוב | | חזרת | |
| אבוקאדו | קישואים | | עולש | |
| חמוצים | זיתים (ירוקים) | | תרד | |
| חצילים | שעועית לימה | | כרוב (מסולסל) | |
| כרוב | בטטה | | פטרוזיליה | |
| נבטי אלפלפה | צנונית | | חסה (ערבית) | |
| תפוחי אדמה | בצל ירוק | | דלעת | |
| כרוב סיני | שמיר | | | |
| כרוב אדום | נבטים (סיניים) | | | |
| כרובית | פלפל (ירוק) | | | |
| זיתים (ספרדים) | תרמילי אפונה ירוקה | | | |
| זיתים יוונים | עגבניה | | | |
| זיתים שחורים | שומר | | | |
| | גזר | | | |
| תות שדה | מלון | תפוחים | תאנים | פירות |
| מלון טל דבש וקנטלופ | גויאבה | משמש | שזיפים ירוקים | |
| תפוזים | קיווי | בנות | שזיפים אדומים | |
| מנדרינות | לימונים | תמר אדום | שזיפים מיובשים | |
| אוכמניות | סברס | דובדבנים | דבלים | |
| | פאפאיה | מנגו | שזיפים כהים | |
| | אגסים | אשכולית | | |
| | אבטיח | ענבים ירוקים | | |
| | צימוקים | אפרסמון | | |
| | רימונים | אננס | | |
| תפוחים | אשכוליות | משמש | דודבן שחור | מיצים: |
| סיידר תפוחים | חמוציות | גזר | אננס | |
| כרוב | פאפאיה | סלרי | שזיפים מיובשים | |
| תפוזים | מיץ עגבניה | פטל | | |
| | מיץ ירקות | מלפפון | | |
| | | ענבים | | |
| קינמון | ריחן | פפריקה | חרוב | תבלינים: |
| פלפל שחור טחון | שוקולד | ציפורן | קארי | |
| חומץ לבן | מרווה | עירית | פטרוזיליה | |
| פלפל לבן | מלח | שום | פלפל אדום חריף | |
| וניל | פפריקה מתוקה | אניס | כורכום | |
| חומץ | כוסברה | דבש | | |
| (תפוחים בלסמי | כמון | חזרת | | |
| יין אדום) | קורנית | נענע | | |
| | חרדל יבש | מולאסה | | |
| | | מנטה | | |
| מלפפונים מוחמצים | חרדל | | | תבלינים לחים: |
| כבושים מתוקים | ריבה (מפרות מומלצים) | | | |
| קטשופ | קונפיטורה (מפרות מומלצים) | | | |
| מיונית | | | | |
| אספסת | גינסנג | עוזרר | פלפל אדום חריף | תה צמחים: |
| אלו-ורה | תה ירוק | שורש שוש קרח | תות עץ | |
| אכינוציאה | לבנה | עלי פטל | פטרוזיליה | |
| פרע | אכילאה | מרווה | פקעות ורדים | |
| חותם הזהב | קורנית | נענע מתוקה | מנטה | |
| קפה רגיל | בירה | | סודה | משקאות: |
| קפה נטול | תה ירוק | | | |
| קולה | יין אדום | | | |
| משקה מוגז | יין לבן | | | |
| משקה דיאטטי | | | | |
| משקה חריף | | | | |

טבלת מזונות לפי סוג הדם: פרוט לפי סוג דם "O"

| מזיק = - | | נייטרלי = = | | מועיל = + | | |
|--------------------|--------------|-------------------------|---------|---|--------------------|-------------------|
| אווז | | תרנגול הודו | עוף | כבש | בקר | בשר: |
| | | פרגית | יונה | עגל | לבבות | |
| | | ברווז | שליז | כבד | טלה | |
| | | | | | בקר טחון | |
| | | | טונה | מקרל | סול | מאכלי ים: |
| | | | אנציובי | אלתית (סלמון) | שיבוט (קוד) | |
| | | | קרפיון | פורל | בקלה (הייק) | |
| | | | לוקוס | סרדין | הליבוט | |
| | | | פורל-ים | | הרינג | |
| רוקפור | רוויון | חמאה | | להגביל מאד | | מוצרי חלב וביצים: |
| חלב עיזים | קממבר | גבינת פטה | | צריכת מוצרי חלב: | | |
| חלב דל שומן | גבינת פרמזון | חלב סויה | | גבינות/חלב/יוגורט | | |
| גלידה | צ'דר | גבינת חמד | | ביצים: | | |
| יוגורט-כל הסוגים | חלב מלא | מוצרלה | | בהתאמה אישית | | |
| | קוטג' | גבינת סויה | | | | |
| | גבינת שמנת | גבינת עיזים | | | | |
| שמן תירס (מזולה) | | שמן קנולה | | שמן פשתן | | שמנים ושומנים |
| שמן כותנה | | שמן שומשום | | שמן זית | | |
| שמן בוטנים | | | | | | |
| שמן חריע | | | | | | |
| אגוזי ברזיל | | שקדים | | גרעיני דלעת | | גרעינים ואגוזים |
| אגוזי קשיו | | חמאת שקדים | | אגוזי מלך | | |
| בוטנים | | ערמונים | | | | |
| חמאת בוטנים | | אגוזי לוז (אלסר) | | | | |
| פיסטוק חלבי | | פקאן | | | | |
| זרעי פרג | | צנוברים | | | | |
| | | טחינה | | | | |
| | | זרעי שומשום | | | | |
| | | חמאת גרעיני חמניות | | | | |
| | | גרעיני חמניות | | | | |
| | | אגוז לבן | | | | |
| שעועית אדומה | | שעועית שחורה | | שעועית אזוק | | קטניות: |
| עדשים ירוקות | | חומס | | שעועית מנומרת | | |
| | | פול ירוק | | אפונה שחורת עין | | |
| | | שעועית ירוקה | | | | |
| | | שעועית לימה | | | | |
| | | אפונה ירוקה | | | | |
| סובין חיטה | | אמרט | | יש להשמיט מוצרי חיטה מלאה בכלל. הם מכילים לקטינים היוצרים תגובה עם הדם ועם דרכי העיכול ומפריעים לספיגת מזונות מועילים | דגני בוקר ודייסות: | |
| נבט חיטה | | שעורה (גריסים) | | | | |
| שבול שועל (קוואקר) | | כוסמת | | | | |
| תערובת 7 דגנים | | אורז תפוח (פצמוצי אורז) | | | | |
| סובין שבולת שועל | | סובין אורז | | | | |
| קמח סולת | | פתיתי אורז | | | | |
| פתיתי חיטה | | כוסמין | | | | |
| דייסת סולת | | דייסת אורז | | | | |
| ביגל מחיטה | פריכיות אורז | לחם קמח סויה | | לחם מחיטה נבוטה | לחם ומאפינס: | |
| חיתת דורים | לחם כוסמין | לחם נטול גלוטן | | לחם Esseme | | |
| פומפרינקל | דוחן | קרקר שיפון | | לחם Ezekiel | | |
| לחם עתיר חלבונים | לחם אורז | קרקר שיפון | | | | |
| מצות מחיטה מלאה | חום | שיפון | | | | |
| מאפינס לסוגיו | | פתית שיפון | | | | |
| קמח גלוטן | בורגול | קמח שעורה | | אין דגנים או פסטות שאפשר לסווגם כמועילים מאד לסוג דם "O" | דגנים ופסטה: | |
| פסטה מסולת | קוסקוס | אורז מלא | | | | |
| פסטה מתרד | קמח לבן | קמח כוסמין | | | | |
| חיטה נבוטה | שבולת שועל | אורז בר | | | | |
| | חיטה מלאה | קמח אורז | | | | |
| | חיתת דורים | קמח שיפון | | | | |