

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

מזיק = -	נייטרלי = =		מועיל + =		
כרוב סיני	מלפפון	אספרגוס	חזרת	ארטישוק	ירקות
כרוב אדום	תירס	אבוקאדו	כרוב	עלי סלק	
חצילים	פטירות	כוסברה	קולורבי	ברוקולי	
שעועית לימה	כרובית	זיתים ירוקים	עולש	גזר	
זיתים שחורים	סלרי	צנוניות	בצל	כרוב מסולסל	
זיתים ספרדים	סלק	צנון	פטרזויליה	חסה ערבית	
פלפל ירוק	דלעת	בצל ירוק	טופו	נבטי אספסת	
פלפל אדום		קישואים			
פלפל צהוב					
בטטות					
תפוזי לבנים					פירות
עגבניות					
בננות	אפרסקים	תפוחים	משמש	שזיפים שחורים	
קוקוס	אגסים	תמרים	דובדבנים	שזיפים ירוקים	
מנגו	אפרסמון	קיווי	תאנים	שזיפים אדומים	
תפוזים	רימונים	ענבים שחורים	אשכוליות	שזיפים מיובשים	
פפאיה	ענבים ירוקים	צימוקים	אננס	לימונים	
מנדרינות	ענבים אדומים	גויאבה			
מלון טל	תות שדה	מלונים			
דבש/קנטלופ	אבטח	פטל			
תפוזים	ענבים	תפוח	אשכולית	משמש	מיצים:
פפאיה	מיץ ירקות	סיידר תפוחים	אננס	גזר	
עגבניות	מלפפון	כרוב	שזיפים מיובשים	סלרי	
		חמוציות	מי לימון	דובדבן שחור	
ג'לטין	סירופ אורז	פלפל אנגלי		לתת שעורה	תבלינים:
פלפל שחור טחון	רוזמרין	תמצית שקדים		מולאסה כהה	
פלפל אדום חריף	שוקולד	קדם טרט		שום	
חומץ תפוחים	קינמון	כמון		זנגוויל	
חומץ יין אדום	ציפורן	פפריקה מתוקה		מיסו	
	שמיר	אניס		רוטב סויה	
	דבש	מנטה		תמרי	
	חזרת	ריחן			
	מיוון	עלי דפנה			
	נענע	הל			
	חרדל	חרוב			
	אגוז מוסקט	עירית			
	אורגנו	פטרזויליה			
	כורכום	מרווה			
	וניל	מלח			
קטשופ	ריבה מפרי מומלץ			לא מומלץ	תבלינים לחים:
מיונית	מרקחת מפרי מומלץ				
מלפפונים חמוצים	רוטב לסלט				
ירקות כבשים	חרדל				
תלתן אדום	שן-ארי	קורנית	אלוורה	אספסת	תה צמחים:
חומעה	מנטה	חותם זהב	פרע	זנגוויל	
פלפל אדום חריף	מרווה קיסוסית	שורש שוש קרח	עוזרר	תה ירוק	
ריבס	אכילאה	תות	בבונג	גיינסנג	
	נענע	פטרזויליה	גדילן	קניציאה	
דייסת סולת	קמח תירס	שעורה		אמרנט	דגני בוקר ודייסות:
גרנולה	שבולת שועל	קורנפלקס		כוסמת	
נבט חיטה	כוסמין	דייסת אורז			
סובין חיטה		דוחן תפוח			
		אורז תפוח			

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

מזיק = -	נייטרלי = =	מועיל = +	
בירה	יין לבן	קפה נטול קפאין	משקאות:
סודה		קפה רגיל	
קולה		תה ירוק	
משקאות חריפים		יין אדום	
משקאות מוגזים			
תה שחור נטול קפאין			
עגל	עוף		בשר:
בקר טחון	תרנגול הודו		
ברווז			
יונה			
טלה			מאכלי ים:
כבד	טונה	קרפיון	
בקלה (הייק)	לוקוס	שיבוט	
הרינג		אלתית (סלמון)	
אלתית מעושנת (סלמון)		מקרל	שפרוט
רוקפור	קפיר, פטה	גבינת סויה	מוצרי חלב וביצים:
קוטג'	יוגורט פרי	חלב סויה	
ברי	חלב עיזים		
חמאה	יוגורט		
פרמזון	גלידת יוגורט		
קממבר	מוצרלה דלת שומן		
צ'דר			
שמן שומשום	שמן קנולה	שמן פשתן	שמנים ושומנים
שמן חריע	שמן כבד (שיבוט)	שמן זית	
אגוזי ברזיל	חמאת שקדים	בוטנים	גרעינים ואגוזים
קשיו	שקדים	חמאת בוטנים	
פיסטוק חלבי	ערמונים	גרעיני דלעת	
	אגוזי לוז (אלסר)		
	ליציי		
	טחינה		
	אגוזי מלך		
שעועית אדומה	פול	שעועית יפנית (אזוקי)	קטניות
חומס	תרמילי אפונה	פולי סויה אדומים	
שעועית לימה	שעועית צהובה	שעועית מנומרת	
גרנולה	שעועית לבנה	עדשים אדומות, ירוקות	
נבט חיטה	שעועית ירוקה	שעועית ירוקה, שחורה	
סובין חיטה	אפונה ירוקה	כוסמת	
	קורנפלקס		
	דייסת אורז		
	דוחן תפוח		
	אורז תפוח		
	קמח תירס		
	שבולית שועל		
	כוסמין		
חיטת דורום	לחם מאורז מלא	פריכיות אורז	לחם ומאפינס
פומפריניקל	לחם שיפון	לחם מחיטה נבוטה	
לחם חיטה מלאה	מאפינס תירס	לחם מקמח סויה	
לחם רב דגנים	דוחן		
	לחם כוסמין		
	קרקר שיפון		
קמח לבן	קוסקוס	כוסמת	דגנים ופסטה
קמח חיטה מלאה	קמח בורגול	קמח אורז	
פסטת סולת (סמולינה)	דורום	קמח שבולת שועל	
פסטה מתרד	קינואה	קמח שיפון	
	חיטה נבוטה		
	אורז בר		