

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

מזיק = -		נייטרלי = =		מועיל + =		
ירקות:						
ארטישוק	שומר	אספרגוס	בטטה	עלי סלק	סלק	
אבוקאדו	גזר	כרוב	נבטי אספסת	ברוקלי	טופו	
תירס	במיה	קישואים	שן-ארי	כרובית	חציל	
פלפל: ירוק, אדום, צהוב	זנגויל	תרד	כרוב מסולסל	סלרי	עלי חרדל	
צנונית	עגבניות	קולורבי	עלי חרדל	מלפפון	פטרזיליה	
שעועית לימה	חסה	דלעת	פטרזיליה			
נבטי מש (סיניים)	זיתים	עולש				
	תפוזי לבנים	פטריות				
	תפוזי לבנים	בצל				
	תפוזי אדומים	בצל				
	כוסברה	תפוזי אדומים				
	חזרת	אפונה				
פירות:						
סברס	בננות	משמשים	תפוחים	דובדבנים	פטל	
קרמבולה	קוקוס	תפוז סיני	תות	ענבים	שזיפים	
	גיאבה	צימוקים	מלון	אננס	אשכולית	
	ריבס	פטל	שזיפים יבשים	קיווי	לימונים	
	מנגו	פפאיה	אבטיח	תאנים	חמוציות	
	תפוזים	אגסים	אפרסקים			
	אפסמון	תמרים	מנדרינות			
	רימון		לימונית (ליים)			
מיצים ונוזלים:						
	תפוזים	סיידר תפוחים	תפוח	כרוב	חמוציות	
		מלפפון	משמש	גזר	ענבים	
		אננס	אשכוליות	סלרי	פפאיה	
		מי לימון	שזיפים יבשים	דובדבן		
			מיץ ירקות			
תבלינים:						
	פלפל אנגלי	עלי דפנה	ריחן	קארי		
	תמצית שקדים	חרוב	הל	שום		
	עמילן תירס (קורנפלקס)	שוקולד	עירית	חזרת		
	לתת שעורה	כוסברה	קינמון	מיסוי		
	פלפל שחור	פפריקה מתוקה	כמון	פטרזיליה		
	פלפל אדום חריף	דבש	שמיר			
	פלפל ליץ	מארן	קלפ			
	גלטין אניס	חרדל	מולאסה			
	חומץ לבן	מנטה	פפריקה			
		זעפרן	רוזמרין			
		מרווה	חומץ יין אדום			
		זעתר	מלח			
		נענע מתוקה	רוטב סויה			
		כורכום	קורנית			
		חומץ תפוחים	וינל			
			צפון			
תבלינים לחים:						
	קטשופ	ריבה מפרות מומלצים	ריבה (מפרי מומלץ)			
	מחמצים במלח	מרקחת מפרות מומלצים	להמנע בשל נטיה לחלות בסרטן			
	מחמצים בחומץ	חרדן	קיבה			
	מחמץ מתוקה	מיונית				
	מרקחת ירקות ופרות	רוטב סלט (דל שומן/מומלץ)				
	כבושים					
	רוטב ווסטרשר					
תה צמחים:						
ערבו	אלו-ורה	מרוביון	שן-ארי	אספסת	לפה	
	זקן תירס	תות עץ	חומעה	בבונג	אכניציאה	
	חילבה	מנטה	פטרזיליה	זנגוויל	גינסנג	
	בודית	פרע	מרווה	תה ירוק	עוזרר	
	ריבד	קיסוסית	אכילאה	פקעות	עלי תות שדה	
	כשית	ולריאנה	נענע מתוקה	שורש שוש (באישור רפואי)		
	קערורית	עלי פטל	לבנה			
	תלתן אדום	קליפת קלון לבן	קליפת קלון לבן			

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

מזיק = -		נייטרלי = =		מועיל = +		
קוקה קולה		בירה		קפה רגיל		משקאות:
משקאות חריפים		סודה		קפה נטול קפאין		
משקאות מוגזים		יין אדום		תה ירוק		
משקאות דיאטטיים		יין לבן				
תה שחור נטול קפאין						
תה שחור רגיל						
עוף		כבד		כבש		בשר:
בקר				טלה		
בקר טחון				תרנגול הודו		
לב						
עגל						
אנציובי		הרינג		טונה		מאכלי ים:
סל		אלתית		בקלה		
סלמון (אלתית) מעושן		קרפיון		סרדין		
				פרידה		
רוקפור		קזאין (חלבון) צ'דר		גבינת קוטג'		מוצרי חלב וביצים:
גבינה אמריקאית		קולבי		חלב עיזים		
חמאה		גבינת שמנת		גבינת חמד		
קממבר		שוויצרית		יוגורט		
פרמזון		חלב דל שומן		(ללא שומן)		
חלב פרה מלא		חלב/גבינת סויה		מוצרלה		
				כפיר		
שמן שומשום		שמן קנולה		שמן זית		שמנים ושומנים:
שמן חמניות		שמן שיבוט				
שמן חריע		שמן פשתן				
חמאת חמניות		חמאת שקדים		ערמונים		גרעינים ואגוזים:
גרעיני דלעת		שקדים		בוטנים		
שומשום		אגוזי ברזיל		חמאת בוטנים		
טחינה		אגוזי קשיו		אגוזי מלך		
גרעיני חמניות						
שעועית לימה		תרמילי אפונה		שעועית מנומרת		קטניות:
פול טרי		שעועית צהובה		פולי סויה		
חומס		פולי תמרנד		עדשים ירוקות		
אפונה שחורת עין		שעועית לבנה				
שעורית שחורה		עדשים אדומות				
שעועית יפנית		שעועית ירוקה				
שעועית אדומה		אפונה ירוקה				
כוסמת		אמרנט		שבול שועל		דגני בוקר ודייסות:
קמוט		שעורה (גריסים)		אורז תפוח		
קמח תירס		גרגרי סויה		סובין אדום		
קורנפלקס		סובין סויה		דוחן		
		תערובת שבעת דגנים		גרעיני שיפון		
מאפינס קמח תירס		חיתת דורות		לחם אורז מלא		לחם ומאפינס:
		לחם עתיר חלבון		לחם 100% שיפון		
		פומפרינקל		לחם חיטה נבוטה		
		לחם נטול גלוטן		קרקר אק-מק		
		לחם חיטה		קרקר שיפון		
		לחם חיטה מלאה		דוחן		
		לחם רב דגנים		לחם Ezekiel		
		בייגל חיטה		פריכיות אורז		
כוסמת		פסטה סולת		קמח שבולת שועל		דגנים ופסטה:
קמח שעורה		קמח בורגול		קמח אורז		
אטריות סובה		קמח חיתת דורות		קמח שיפון		
		קמח חיטה מלאה		קמח חיטה נבוטה		
		קוסקוס		אורז בסמטי		
		פסטה תרד		אורז מלא		