

**טבלת מזונות לפי סוג הדם: פרוט לפי סוג דם "B"**

מזיק = -		נייטרלי = =		מועיל + =		
טופו	ארטישוק	פטריות	אספרגוס	חצילים	סלק	ירקות:
	צנון	שמפניון	סלרי	כרוב מסולסל	ברוקולי	
	צנונית	נבטי אספסת	תפו"א אדום	פטריות שיטאקי	פטרוזיליה	
	עגבניות	חזרת	מלפפון	כרוב לבן	גזר	
	אבוקדו	קולורבי	חסה	פלפל אדום	שעועית לימה	
	תירס	בצל יבש	שן-ארי	בטטה	עלי חרדל	
	דלעת	תרד	שמיר	לפת	פלפל ירוק	
	זיתים שחורים	במיה	שום	כרוב אדום	פלפל צהוב	
	זיתים יוונים	שומר	עולש		כרוב ניצנים	
	זיתים ירוקים	קישואים	בצל ספרדי		תפוח אדמה	
	נבטי מש (סיניים)		חסה		עלי סלק	
	נבטי צנון		זנגוויל		כרוב סיני	
	קוקוס	לימון	תפוח	פפאיה	בנות	
	אפרסמון	תפוזים	משמש	אננס	חמוציות	
	רימון	שזיפים יבשים	דובדבנים		ענבים שחורים	
	סברס (דבר)	גויאבה	תמרים		ענבים ירוקים	
	קרמבולה	קיווי	תאנים		ענבים אדומים	
	ריבס	תפוז סיני	אשכוליות		שזיפים שחורים	
		מנגו	דבלים		שזיפים אדומים	
		מלון	פטל		שזיפים ירוקים	
		תות	אבטיח			
		אגסים	לימונים			
		קלמנטנה	צימוקים			
			אפרסקים			
	עגבניות	סיידר תפוחים	תפוחים	חמוציות	כרוב	מיצים ונוזלים:
		גזר	משמש	אננס	פפאיה	
		תפוזים	סלרי		ענבים	
		אשכולית מיץ	מלפפון			
			מיץ ירקות			
	פלפל אנגלי	כמון	אניס		פלפל אדום חריף	תבלינים:
	פלפל שחור טחון	מנטה	ציפורן		חזרת	
	לתת שעורה	רוזמרין	ריחן		זנגוויל	
	קורנפלור	זעפרן	עלי דפנה		פטרוזיליה	
	תמצית שקדים	מרווה	ברגמוט		קארי	
	פלפל לבן	שוקולד	שמיר			
	קינמון	ציפורן	שום			
		חומץ תפוחים	אצות קלפ			
		הל	מיוון			
		פפריקה	נענע			
		מתוקה				
		עירית	חרדל יבש			
		פפריקה	אגוז מוסקט			
		חרוב				
		ירקות ופרות	חמאת תפוחים			תבלינים לחים:
		כבושים	ריבה			
		מיונית	מוחמצים			
		חרדל	במלח			
		מרקחת קונפיטורה	מוחמצים בחומץ			
			רוטב לסלט			
	אלו-ורה	עוזרר	אספסת	עלי פטל	זנגוויל	חליטות צמחים:
	חילבה	תות	בבונג	פקעות ורדים	גינסנג'	
	תלתן אדום	פרע	שן-ארי	מרווה	פטרוזיליה	
	חותם הזהב	מרוביון	אכונציאה		שוש קרח	
		קיסוסית	תה-ירוק		מנטה	

**טבלת מזונות לפי סוג הדם: פרוט לפי סוג דם "B"**

מזיק = -		נייטרלי = =		מועיל = +		
שיפון	אמרנט	דייסת אורז		קוואקר	דוחן	דגני בוקר ודייסות:
קורנפלקס	שעורה	גרנולה		דייסת שבולת שועל	סובין	
תערובת שבעת דגנים	כוסמת	קמח סולת			שבולת שועל	
סובין חיטה	קמח תירס				כוסמין	
חיטה נבוטה	דייסת סולת				סובין אורז	
דייסת סולת						
משקה אלכוהולי		בירה		תה ירוק		משקאות:
משקה דיאטטי		קפה נטול קפאין				
סודה		קפה רגיל				
קולה		יין אדום				
		יין לבן				
שלי	ברווז	תרנגול הודו	בקר	כבש		בשר:
עוף	אווז	עגל	בקר טחון	טלה		
לב	פרגית	פסיון	כבד			
	יונה					
לוקוס		טונה		פורל ים	בקלה	מאכלי ים:
		קרפיון			מקרל	
		הרינג			סול	
		פורל ברירה			סרדין	
רוקפור		צ'דר	גבינת ברי	יוגורט	גבינת קוטג'	מוצרי חלב וביצים:
גלידה		גבינת שמנת	חמאה	חלב דל שומן	חמד	
		חלב מלא	ריוויין	חלב עיזים	פטה	
		שוויצרית	קממבר	מוצרלה	גבינת עיזים	
		חלב סויה	פרמזון			
שומשום	שמן קנולה	שמן כבד		שמן זית		שמנים ושומנים:
שמן כותנה	חריע	שמן פשתן				
חמניות	שמן תירס					
	שמן בוטנים					
טחינה	קשיו	ליצוי	חמאת שקדים	אינם מומלצים		גרעינים ואגוזים:
סומסום	צנובר	פקאן	שקדים			
גרעיני חמניות	אלסר (לוז)	אגוזי מלך	אגוזי ברזיל			
פרג	בוטנים					
גרעיני דלעת	חמאת בוטנים					
שעועית יפנית		פול		שעועית לימה		קטניות:
חומס		שעועית ירוקה		שעועית אדומה		
עדשים חומות		אפונה צעירה בתרמיל				
ירקות						
אדומות						
שעועית מנומרת						
שחורה						
בייגל חיטה		לחם קמח סויה		לחם אורז מלא		לחם ומאפינס:
מאפינס קמח תירס		פומפריניקל		דוחן		
לחם שיפון מלא		לחם כוסמין		פריכות אורז		
לחם רב-דגנים				לחם מחיטה נבוטה		
פתות שיפון						
כוסמת		קמח כוסמין		קמח שבולת שועל		דגנים ופסטה:
קמח בורגול		קמח לבן		קמח אורז		
אורז בר		פסטה תרד				
קוסקוס		אורז בסמטי				
קמח שיפון		קינואה				
פסטה ארטישוק		אורז לבן				