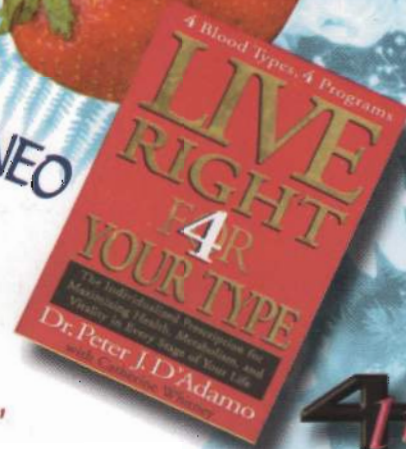


DIETA PARA SU GRUPO SANGUÍNEO



"SU GRUPO SANGUÍNEO ES LA CLAVE"



	A	B	AB	O		A	B	AB	O		A	B	AB	O					
Carnes					Queso mozzarella	0	+	+	0	Col tuje					Especias				
Carne y derivados (res)	-	0	-	+	Queso parmesano	-	0	-	-	Celofar	0	+	+	0	Ajo	+	0	+	0
Cerdo y derivados	-	-	-	-	Queso provolone	-	0	-	-	Endibia	0	0	0	0	Albahaca	0	0	0	0
Conejo	-	+	0	0	Queso ricotta	0	+	+	-	Enceldo	-	0	-	0	Alegranza	-	0	-	-
Corazón (res)	-	-	-	+	Queso suizo	-	0	0	-	Espárragos	0	0	0	0	Anís	0	0	-	0
Cordero	-	+	0	+	Requesón	0	+	+	0	Espinacas	+	0	0	+	Azafrán	0	0	0	0
Hígado (polla)	0	-	-	0	Tofu	+	-	+	0	Hongo shiitake	+	0	0	-	Azúcar	0	0	0	0
Hígado (res)	-	0	0	+	Yema de huevo	0	0	0	0	Hongo cultivado	-	0	0	-	Canela	0	0	0	0
Jamón de cerdo	-	-	-	-	Yogurt	0	+	+	-	Hongo zeta	0	0	0	0	Chocolates	0	0	0	0
Jamón de pavo	0	0	+	0					Hongo portabella	0	0	0	0	Cilantro	0	0	0	0	
Palo	-	-	-	0	Aceites y grasas				Jicma	0	0	0	0	Clavo de olor	0	0	0	0	
Pavo y derivados	0	0	+	0	Aceite de coco	-	-	-	Jitomate	-	-	-	-	Cnely	0	+	+	+	
Pollo y derivados	0	-	-	0	Aceite de girasol	0	-	-	Lechuga atlas variedades	0	0	0	0	Fécula de maíz	0	-	-	-	
Temera	-	0	-	+	Aceite de hígado de bacalao	0	0	0	Lechuga romana	+	0	0	+	Gelatina	-	-	-	0	
Tocina	-	-	-	-	Aceite de oliva	+	+	+	Maíz amarillo	0	-	-	-	Hierbabuena	0	0	0	0	
					Aceite de maíz	-	-	-	Papa blanca / roja	-	0	0	-	Huaja de laurel	0	0	0	0	
Comidas de mar y agua dulce									Peperón	0	0	+	+	Jengibre	+	+	0	+	
Adulón	0	0	0	-	Semillas				Petajil	0	+	+	+	Mejorana	0	0	0	0	
Almeja	-	-	-	0	Almendra	0	0	0	0	Pimiento morrón	0	0	0	0	Menta	0	0	0	0
Anchoa	-	-	-	0	Avellana	0	-	-	0	Pimiento tojo	-	+	+	+	Nuez macizada	0	0	0	-
Anguila	-	-	-	0	Cacahuete	+	-	-	0	Pitahaya verde	-	+	-	0	Oregano	0	0	+	0
Atun	-	0	0	0	Castaña	0	0	+	-	Puerro	+	0	0	-	Paprika	0	0	0	0
Bacalao	+	+	+	+	Libaza	+	0	0	+	Rábano	0	-	-	0	Perejil	+	+	+	+
Bagre	-	0	0	-	Maqui-quilla de maní	+	+	+	-	Rábano picante	+	0	0	+	Pimienta blanca / negra	-	-	-	-
Calamar	-	0	0	-	Nuez	+	-	+	+	Zanahoria	+	+	0	0	Rauvau	0	0	0	0
Castorón	-	-	-	0	Nuez de Brasil	-	-	0	-					Sal	0	0	0	0	
Citracel	+	-	-	0	Nuez de la india	-	-	0	-	Frijoles y plantas leguminosas					Salsa de soja	+	-	-	0
Caviar	-	+	0	0	Pistacho	-	-	0	-	Alubias	-	+	-	-	Tamarindo	0	0	0	0
Concha	-	0	0	0	Semilla de calabaza	+	-	-	+	Chicharos verdes	0	0	0	0	Vanilla	0	0	0	0
Dorado	0	+	+	0	Semilla de girasol	0	-	-	0	Ejotes	+	0	0	0	Vinagre de sidra	-	0	-	0
Husqueinango	+	0	+	+	Semilla de sésamo	0	-	-	0	Garbanzo	-	-	-	0	Vinagre de vino blanco, tierno	-	0	-	-
Juiba / cangrejo	-	-	-	0					Frijoles pintos	+	-	+	-	Agentes saborizantes					
Jurel	0	-	-	+	Granos y cereales				Frijoles blancos	0	0	0	0	Aspartame	-	-	-	-	
Langosta	-	-	-	0	Amaranto	+	-	+	0	Frijoles de soja	+	0	0	0	Fructosa	0	0	-	-
Lenguado	-	-	-	0	Aroz blanco	0	0	+	0	Frijoles negros	+	-	-	0	Mayonesa	-	0	0	0
Lisa	0	0	0	0	Aroz integral	0	0	+	0	Lechugas rojas	+	-	0	-	Miel	0	0	0	0
Marlin	0	0	0	+	Avena	+	+	+	0					Miel de maíz	0	-	-	-	
Mejillón	-	-	-	0	Cebada	0	0	0	-	Frutas					Miel de maple	0	0	0	0
Mero	-	+	+	0	Cuscus	0	-	0	-	Albaricoque	+	0	0	0	Mastava	0	0	0	0
Mojarra	0	0	0	0	Fibra de avena	+	+	+	0	Arándano	+	+	+	0	Salsa de tomate	-	-	-	-
Ostión	-	-	-	0	Fibra de trigo	-	-	0	-	Cauliflower	+	-	-	0	Té de Hierbas				
Pámpano	0	0	0	0	Fibra de arroz	0	+	+	0	Cereza	+	0	+	+	Diente de león (raíz y hojas)	0	0	+	+
Pescado blanco	+	0	0	0	Verdura de trigo	0	0	0	-	Ciruela	+	0	0	+	Espina de manzana	+	0	+	0
Pulpa	-	-	-	-	Harina blanca de trigo	0	0	0	-	Coco	-	-	-	-	Hojas de fresa	0	0	+	-
Róbalo	0	-	-	+	Harina de arroz	0	+	+	0	Dátil	0	0	0	0	Hojas de menta	0	+	0	0
Salatín	+	+	+	0	Harina de avena	+	+	+	0	Durazno	-	-	-	-	Petalos de rosa	+	+	+	+
Sardina	+	+	+	0	Harina de centeno	+	-	-	0	Frambuesa	0	0	0	0	Té negro	-	0	-	-
Sierra	+	+	+	0	Harina de maíz	0	-	-	0	Fresa	0	0	0	0	Té verde	+	0	+	0
Tiburón / cazón	0	0	0	0	Hojas de soya	+	0	+	0	Granada	0	-	-	0	Té de menta	0	0	0	0
Tucha (asar)	+	-	-	0	Hojuelas de maíz	0	-	-	0	Grosella	0	0	+	0	Té de tila	0	0	0	0
					Mijo	0	+	+	0	Guanábana	0	0	0	0	Bebidas				
Productos de consumo diario					Palmitas	0	-	-	0	Higos	+	0	0	+	Agua mineral	-	-	-	-
Caseína	-	0	0	-	Tiogo aleutano	0	+	+	0	Kiwi	0	0	+	-	Bebidas ligeras de dieta	-	-	-	-
Clara de huevo	0	0	+	0					Lima	+	0	0	0	Calix descafeinado	+	0	+	-	
Crema agria	0	0	+	-	Tipos de pan				Lirón	+	0	+	0	Café negro	+	0	+	-	
Helado	-	-	-	-	Pan baguette	0	-	-	-	Mandarina	+	0	0	-	Cerveza regular	-	0	0	-
Huevo	0	0	0	0	Pan blando	0	0	0	-	Mango	-	0	-	+	Cola	-	-	-	-
Jocote	-	0	-	-	Pan de avena agria	-	0	0	-	Mauzana	0	0	0	0	Jugo de mango	-	0	-	+
Leche de cabra	0	+	+	-	Pan de centeno integral	0	-	+	0	Meleocitua	0	0	0	0	Jugo de naranja	-	0	-	0
Leche de vaca	-	+	+	-	Pan harina integral	-	-	0	-	Melón de miel	0	0	0	0	Jugo de toronja	+	0	0	0
Leche desnatada	-	+	+	-	Pan multigrano	-	0	0	-	Melón de agua	0	0	0	0	Jugo de zanahoria	+	0	+	0
Leche de soya	+	-	0	0					Melón de miel	0	0	0	0	Licor destilado	-	-	-	-	
Mantequilla	-	0	-	0	Verduras / vegetales				Melón de miel	0	0	0	0	Limónada	+	0	0	0	
Queso americano	-	-	-	-	Accitunas	0	-	0	0	Melón de miel	0	0	0	0	Otras bebidas ligeras	-	-	-	-
Queso cheddar	-	0	0	-	Aceitunas negras	-	-	-	-	Melón de miel	0	0	0	0	Vino blanco	0	0	0	0
Queso cottage	-	+	+	-	Agua de coco	-	-	-	-	Melón de miel	0	0	0	0	Vino tinto	+	0	0	0
Queso de cabra	0	+	+	0	Alcachofa	+	-	-	+	Nataja	-	0	-	-	Otros				
Queso de cremita	-	0	0	-	Apio	+	0	+	0	Nectarina	0	0	0	0	Tamal de elote	0	-	-	-
Queso de rancho	0	+	+	0	Berenjena	-	+	+	0	Papaya	-	+	0	0	Tamal de cerdo	-	-	-	-
Queso edam	-	0	0	-	Betabel	0	+	+	0	Pera asiática	0	0	0	-	Tamal de puerro	0	-	-	-
Queso fetá	-	0	+	0	Brócoli	+	+	+	+	Pera	0	0	0	0	Tartilla de harina	0	0	0	-
Queso gouda	-	0	0	-	Calabacita	0	0	0	0	Piña	+	+	+	0	Tartilla de maíz	0	-	-	-
Queso gruyere	-	0	0	-	Calabaza	+	-	0	+	Pistana	-	+	-	+					
Queso suizo	-	0	0	-	Cebolla	+	0	0	+	Sandía	0	+	+	0					
Queso suizo	0	+	+	-	Cebollino	0	0	0	0	Tuconja	+	0	+	0					
Queso monterrey jack	-	0	0	-	Col blanca	-	+	0	0	Uva	0	0	+	0					
									Uva pasa	0	0	0	0						

LEYENDA: + Altamente beneficioso; 0 Neutral, puede ser consumido en pequeñas cantidades; - Evite su consumo