

# DOSSIER ALIMENTATION

---

Comment bien manger  
pour son groupe  
sanguin?



+ |

# Groupe O - Les chasseurs



Ce groupe est le groupe sanguin le plus ancien. La plupart des premiers Hommes sont issus de ce groupe et se nourrissaient grâce à la chasse (insectes, animaux) et la cueillette (baies, feuilles). Ce sont donc des mangeurs de viande et ont un tube digestif robuste. Par contre, ils sont fort intolérants aux changements nutritionnels et environnementaux. Si vous faites partie de ce groupe et que vous souhaitez perdre du poids, il est fort conseillé de suivre son régime qui restreint l'apport en céréales, en légumes secs et en pois.

	Ce que vous pouvez manger	Ce que vous ne pouvez pas manger
<b>Viande</b>	Bœuf, cœur, agneau, foie, mouton, veau, gibier, poulet, canard, faisan, lapin, dinde, caille	Porc, jambon, bacon, oie
<b>Poisson</b>	Morue, flétan, hareng, maquereau, brochet, truite, saumon, sardine, sole, esturgeon, perche jaune et blanche, anchois, carpe, crabe, palourde, homard, anguille, moules, huitres, crevettes, escargots, espadon, merlan, calamar, coquilles Saint-Jacques, thon, baudroie, langouste, requin	Saumon fumé, calamar, caviar, poisson-chat, poulpe
<b>Produits laitiers</b>	Beurre, œufs (1 à 3x/semaine), feta, fromage de chèvre, mozzarella, lait de soja, fromage de soja, brebis	Brie, edam, parmesan, emmental, camembert, gruyère, lait de chèvre, lait entier, toutes sortes de yaourt, fromage blanc, crèmes glacées, bleu, munster, ricotta, kéfir, lait et fromage frais
<b>Huiles et graisses</b>	Huile de graines de lin, huile d'olive, huile de colza, huile de sésame	Huile d'arachides, huile de coton, huile de carthame, huile de maïs
<b>Noix</b>	Graines de citrouille, graines de sésame, graines de courge, beurre de tournesol, graines de tournesol, noix, noisettes, pignons, amandes, châtaignes	Beurre de cacahuète, noix de cajou, noix de litchi, noix du Brésil, cacahuète, pistaches
<b>Céréales</b>	Biscotte de seigle, épeautre, farine (d'épeautre, d'orge, de riz, sarrasin, de seigle), galette de riz, pain de soja, de millet, quinoa	Blé, boulgour, couscous, cornflakes, farine (d'avoine, de blé, de blé complet, de blé germé, de maïs), flocons d'avoine, germes de blé, muffins, pain complet, pain multicéréale, pâtes fraîches, pâtes de semoule de blé
<b>Pain</b>	Pain au soja, biscotte, pain sans gluten, gâteaux de riz	
<b>Légumes</b>	Artichaut, brocoli, chicon, chou frisé, chou rave, ail, poireau, salade romaine, oignons espagnols, oignons rouges et jaunes, épinard, citrouille, patates douces, algues, rave, blettes, chiorée, navet, persil, poivron rouge et jaune, potiron, topinambour, aneth, asperge, bambou, betterave, carotte, concombre, coriandre, courges, courgette, cresson, endive, fenouil, laitue, gingembre, olives vertes, radis, roquette, rutabaga, soja, pousses, tofu, tomate	Avocat, choux rouge et blanc, choux chinois, chou-fleur, champignons, choux de Bruxelles, pommes de terre rouges et blanches, maïs, aubergine
<b>Fruits</b>	Figues fraîches et séchées, prunes vertes et rouges, pommes, abricots, bananes, cerises, dates, pamplemousses, raisins, kiwi, citrons, limes, pêches, poires, ananas, carambole, cassis, framboises, goyave, grenade, groseille, kaki, mangue, myrtilles, nectarine, papaye, pastèque, pomme	Baies noires, noix de coco, melons jaunes, oranges, clémentines, rhubarbe, fraises, melons, mures
<b>Épices</b>	Curry, varech, poivre de Cayenne, persil, caroube, Agar, ail, aneth, anis, basilic, bergamote, cardamome, carvi, cerfeuil, cacao, ciboulette, coriandre, cumin, estragon, origan, paprika, raifort, romarin, safran, sarriette, tamaris, sauge, sel, clou de girofle, laurier, malt d'orge, mélasse, menthe, miel, moutarde, tapioca, thym	Ketchup, poivre blanc ou noir, noix de muscade, vinaigre, câpres, féculé, cannelle, pickles, mayonnaise, vanille
<b>Boissons</b>	Jus d'ananas, de pruneaux, de cerises noires, jus d'abricots, de carottes, de raisins, de pamplemousse, de papaye, de cèleri, de tomate, de légumes, bière et vin (modéré), thé à la menthe et tisane	Jus de choux, d'oranges, de pommes, café, café décaféiné, liqueurs, thé, alcools forts, cidre

# Groupe A - Les agriculteurs



Le groupe sanguin A arrive après les O. Ces Hommes ont commencé à se sédentariser et à cultiver. Ils ont donc un régime plutôt végétarien et supportent mal une alimentation riche en viande. Ils supportent généralement assez mal les laitages qui provoquent des réactions insuliniques, caractérisés par des ralentissements du métabolisme. Pour une meilleure santé, le groupe A doit consommer des aliments aussi proches de la nature que possible, frais, purs et issus de l'agriculture biologique quand c'est possible. Les personnes A ont une prédisposition aux affections cardiaques, aux cancers et au diabète.

	Ce que vous pouvez manger	Ce que vous ne pouvez pas manger
<b>Viande</b>	Poulet, dinde, pintade	Viandes rouges, bacon, jambon, agneau, porc, caille, canard, lapin, mouton, oie, veau, foie, cœur, faisan, charcuteries
<b>Poisson (4x par semaine)</b>	Carpe, morue, maquereau, sardines, saumon, merlan, escargots, lotte, perche argentée et perche jaune, truite, mérrou, bar, brochet, daurade, éperlan, espadon, ormeau, requin, thon	Caviar, crabe, hareng, homard, moules, huitres, crevettes, saumon fumé, anchois, sole, anguille, barracuda, calamars, grenouilles, haddocks, caviar, coquilles St Jacques, poulpe
<b>Produits laitiers</b>	Fromage de soja, lait de soja, feta, yaourt aux fruits, lait et fromage de chèvre	Brie, beurre, camembert, cheddar, fromage à la crème, gouda, gruyère, glaces, parmesan, lait entier, lait écrémé, lait demi-écrémé, emmental, munster
<b>Oeufs</b>	Une à trois fois par semaine	
<b>Huile</b>	Huile d'olive, huile de graines de lin, huile de colza, huile de foie de morue, huile de fèves	Huile de sésame, huile de noix, huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs
<b>Haricots, lentilles, pois</b>	Haricots verts et blancs, haricots rouges au soja, lentilles vertes et rouges, pois	Graines de tamarin
<b>Fruits secs</b>	Cacahuètes, beurre de cacahuète, graines de potiron, amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaignes, graines de sésame, graines de tournesol, noix, noisettes	Noix du Brésil, noix de cajou et pistaches
<b>Pain Biscottes</b>	Pain au soja, biscottes de riz, pain sans gluten, amarante, farine d'avoine, de riz, de sarrasin, cornflakes, couscous, épeautre, crème de riz, farine de blé dur, blé germé, blé au gluten, blé de maïs, d'orge, flocons d'avoine, millet, riz complet, sans gluten, quinoa, riz basmati, riz blanc, riz complet, riz sauvage, riz soufflé, son d'avoine, son de blé	Pain multicéréale, pain complet, farine complète, farine de froment, pain azyne
<b>Légumes</b>	Artichaut, brocoli, carotte, ail, radis, salade romaine, citrouille, épinard, chou de Bruxelles, olives vertes, rutabaga, oignons rouges et jaunes, betteraves, chou frisé, chou rave, navet, poireau, potiron, scarole romaine, tofu, topinambour, algues, asperges, avocat, bambou, céleri, cerfeuil, chou-fleur, ciboule, concombre, courgette, endive, fenouil, laitue, maïs	Choux blanc et rouge, champignons, pommes de terre, tomates, olives grecques, olives noires, aubergine, piment, pomme de terre, poivrons jaunes et rouges
<b>Fruits</b>	Abricots, baies, cerises, figues, raisins, citrons, ananas, prunes, raisins secs, mûres, myrtilles, pamplemousse, cassis, dattes, fraises, framboises, goyave, grenade, groseille, kaki, kiwi, nectarine, pastèque, pêches, poires, pommes	Bananes, noix de coco, mangues, papayes, rhubarbe, oranges sanguines, clémentines, melon
<b>Epices</b>	Moutarde, pickles, vinaigrette, persil, coriandre	Poivre, ketchup, mayonnaise, câpres, sauce anglaise, vinaigre
<b>Boissons</b>	Café, café décaféiné, vin rouge, vin blanc, (avec modération), jus d'abricot, d'ananas, de carotte, de céleri, de cerise noire, de citron, de pamplemousse, eau, jus de chou, de concombre, de pommes de raisin, cidre	Bières, coca, soda, thé, jus d'orange, de papaye, de tomate, alcools forts

# Groupe B - Les guerriers



Ensuite viennent les personnes du groupe B. Leur alimentation est équilibrée, proche de la nature et comporte un grand assortiment d'aliments. Il regroupe le meilleur du règne animal O et du règne végétal A. Les personnes de ce groupe résistent bien à la plupart des maladies graves du monde moderne. Notons aussi que le groupe B est le seul groupe sanguin qui autorise la consommation d'une grande variété de laitages.

	Ce que vous pouvez manger	Ce que vous ne pouvez pas manger
<b>Viande</b>	Agneau, lapin, gibier, mouton, veau, bœuf, foie, faisan, oie, dinde	Porc, jambon, bacon, canard, caille, cœur, poulet, perdreau
<b>Poisson</b>	Morue, flétan, maquereau, sandre, saumon, sardines, sole, caviar, esturgeon, hareng, saumure, perche jaune et argentée, églefin, lote, bar, truite de mer, alose, baudroie, colin, daurade, haddock, mérrou, morue, calamar, carpe, coquilles St Jacques, lotte, espadon, éperlan	Anchois, crabe, anguille, homard, saumon fumé, moules, huitres, crevettes, escargots, tortues, coquillages venus, bar, barracuda, clams, grenouilles, lambi, langoustes, poulpe
<b>Produits laitiers</b>	Fromage blanc, feta, fromage et lait de chèvre, mozzarella, ricotta, yaourt et yaourt aux fruits, brie, beurre, camembert, cheddar, edam, emmental, gouda, gruyère, parmesan, munster, fromage et lait au soja, lait entier, lait écrémé, lait demi-écrémé, cottage, kéfir, œufs	Crème glacée, fromage bleu
<b>Huiles et graisses</b>	Huile de lin, huile d'olive, huile de foie de morue	Huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs, huile de colza, huile de sésame, huile de tournesol
<b>Noix</b>	Amandes, beurre d'amande, châtaignes, noix, noix du Brésil, noix de pécan	Beurre de cacahuète, cacahuète, beurre de tournesol, noisettes, noix de cajou, graines de courges, graines de pavot, graines de sésame, pistaches
<b>Pain</b>	Pain de riz brun, pain aux graines de tournesol, pain de millet, biscotte, cake au riz, pain sans gluten, pain à la farine de soja, pain de seigle	Pain avec beaucoup de céréales, pain de blé entier
<b>Légumes</b>	Betterave, brocoli, choux rouge, blanc, chinois, de Bruxelles, carottes, chou-fleur, champignons, poivrons jaunes ou rouges ou verts, patates douces, confitures, salade, épinard, endives, ail, asperge, céleri, cresson, betterave, piment, algues, aneth, cerfeuil, ciboule, concombre, courgette, échalote, fenouil, laitue, navet, oignons, poireau, pomme de terre, rutabaga	Artichaut, avocat, tomates, citrouille, olives vertes ou noires, maïs, potiron, radis, pousses de soja, tofu, topinambour
<b>Fruits</b>	Bananes, raisins, ananas, papaye, prunes, pommes, abricots, baies, dattes, kiwi, figues, melon, oranges, poires, cassis, citron, clémentines, framboises, goyave, groseille, mangue, myrtilles, nectarines, pamplemousse, pastèque, pêche	Noix de coco, rhubarbe, grenades, carambole, kaki
<b>Epices</b>	Curry, poivre de Cayenne, raifort, gingembre, persil	
<b>Jus de fruits et légumes</b>	Jus de chou, jus de raisin, jus de papaye, jus d'ananas, jus de pomme, jus d'abricot et de cerises noires, jus de carotte, jus de céleri, jus d'orange, et de prunes, eau citronnée et jus de légumes	Jus de tomates
<b>Haricots</b>	Haricots verts, haricots de Lima, haricots rouges au soja, haricots blancs, fèves	Lentilles, haricots noirs, haricots azuki, haricots coco, cornilles, pois chiches
<b>Pâtes et grains</b>	Pâtes de semoule de blé, crème de riz, flocons d'avoines, riz soufflé, millet, épeautre, farine de riz, pain de blé germé, pain de riz complet, son d'avoine, son de riz, pain sans gluten, pain de soja, pâtes fraîches, riz basmati, blanc et complet	Cornflakes, sarrasin, farine de blé, blé concassé, couscous, farine complète, au gluten, de maïs, d'orge, farine de seigle, germe de blé, orge pain complet



# Groupe AB - Les humanistes



Le groupe AB est le groupe sanguin le plus récent et aussi le plus rare (2 à 5% de la population). Il est d'une grande complexité biologique, car il hérite à la fois des caractères du groupe A mais aussi du groupe B. Les personnes de ce groupe s'adaptent bien à des conditions environnementales et diététiques évolutives. Le groupe AB affiche un système immunitaire performant et est apte à produire des anticorps spécifiques en cas d'agression microbienne. En revanche, ils sont prédisposés à certains cancers, car ils considèrent tout agent ou cellule ressemblant au A ou au B comme ami, si bien qu'ils fabriquent moins d'anticorps.

	Ce que vous pouvez manger	Ce que vous ne pouvez pas manger
<b>Viande</b>	Agneau, lapin, dinde, foie, mouton, faisan	Jambon, bœuf, poulet, canard, bacon, cœur, porc, caille, oie, gibier, veau
<b>Poisson</b>	Thon, cabillaud, maquereau, saumon, sardines, escargots, esturgeon, sandre, carpe, caviar, hareng, moules, calamar, bar jaune ou blanc, baudroie, brochet, capitaine, colin, daurade, morue, truite, lotte, coquilles St Jacques, espadon, merlan, perche, requin	Anchois, crabe, anguille, grenouille, crustacés, saumure, homard, saumon fumé, huîtres, crevettes, palourdes, écrevisses, flétan, hareng saur, poulpe, langouste, sole
<b>Produits laitiers</b>	Œufs (3 à 4x/semaine), fromage blanc, fromage de ferme, feta, fromage et lait de chèvre, mozzarella, ricotta, yaourt, cheddar, édám, emmenthal, gouda, gruyère, munster, fromage et lait de soja, kéfir, fromage frais, tofu	Beurre, camembert, crème glacée, parmesan, lait entier, bleu, brie, lait
<b>Huiles et graisses</b>	Huile de graines de lin, huile d'olive, huile d'arachide, huile de colza, beurre clarifié	Huile de tournesol, de sésame, de carthame, de maïs
<b>Noix</b>	Cacahuètes, beurre d'arachide, noix, marrons, noix de cajou, pistaches, châtaignes, amandes, noix du Brésil, pignons	Graines de tournesol, graines de citrouille, graines de sésame, de courges, de pavot et de noisettes
<b>Pâtes et céréales</b>	Flocons d'avoine, farine de riz, riz soufflé, crème de riz, flocons de soja, germes de blé, farine de seigle, riz (sauvage, brun, blanc, basmati), couscous, farine sans gluten, farine blanche, pâtes de semoule de blé, farine de blé complète, épeautre, couscous, boulgour, orge, quinoa, pâtes diverses	Cornflakes, sarrasin, farine de maïs, pâtes aux artichauts, nouilles Soba, sarrasin kasha, farine d'orge, pâtes au sarrasin
<b>Pain</b>	Pain de riz brun, pain aux graines de tournesol, pain de farine de soja, pain de farine de blé germé, biscotte, galettes de riz, de seigle, pain sans gluten, pain aux céréales, pumpernickel, pain de blé, pain complet	
<b>Légumes</b>	Betteraves, brocoli, chou-fleur, chou rouge ou blanc ou chinois, céleri, concombre, tofu, choux de Bruxelles, patates douces, asperges, chicon, endive, carottes et carottes blanches, gingembre, pousses de bambou, ail, aubergine, raves, panais, persil, algues, blettes, cerfeuil, ciboule, coriandre, courges, courgette, cresson, épinard, fenouil, gingembre, laitue, mesclun, oignons, poireau, tomate, rutabaga, navet, potiron, romaine, roquette, raifort	Artichaut, avocat, maïs jaune, champignon, olives noires, poivron jaune ou rouge ou vert, radis, topinambour
<b>Fruits</b>	Cerises, raisins, figues, kiwi, citrons, ananas, prunes, toutes les sortes de melons, pommes, abricots, dattes, limes, pêches, poires, figues, groseilles, cassis, clémentines, fraises, framboises, mûres, myrtilles, nectarine, papaye, pastèque, pruneaux	Bananes, noix de coco, mangue, rhubarbe, grenade, carambole, goyave, kaki, oranges
<b>Épices</b>	Curry, ail, persil, basilic, sirop de riz brun, cerfeuil, ciboulette, cacao, cannelle, clou de girofle, coriandre, aneth, varech, menthe, noix de muscade, paprika, sel, sauge, sucre brun et blanc, vanille, thym, mayonnaise, moutarde, échalote, agar, bergamote, cardamome, caroube, piment, romarin, safran, sarriette	Anis, câpres, gélatine, tapioca, vinaigre de pomme, balsamique, vinaigre blanc ou rouge, grains de poivre, poivre noir et de Cayenne, ketchup, pickles, sauce Worcestershire
<b>Jus de fruits et légumes</b>	Abricot, carotte, céleri, cerise noire, ananas, pamplemousse, prune, eau citronnée, pomme, cidre, concombre, chou, jus de légumes	
<b>Boissons</b>	Café, café décaféiné, thé vert, bière, vin rouge ou blanc, eau de Seltz, eau gazeuse, cidre	Liqueur distillée, thé noir, cola, soda, alcools forts
<b>Thé aux épices</b>	Camomille, gingembre, luzerne, ginseng, thé vert, aubépine, réglisse	