

VAŽNA NAPOMENA:

Prehrana po krvnim grupama koja je u nastavku tablično prikazana, preuzeta je iz knjige **4 krvne grupe za 4 načina prehrane** autora **Dr. Peter J.D'Adamo**.

U knjizi se nalazi još pregršt korisnih savjeta o zdravom načinu života, od tjelovježbi po krvnim grupama, funkcioniranja čovjekova organizma, kako su nastajale pojedine krvne grupe itd.

Ako želite saznati više o zdravom načinu života, detaljno proučiti što je dobro a što loše za vašu krvnu grupu, kako se riješiti zdravstvenih problema, savjetujem da kupite ovu knjigu.

Cijena knjige **4 krvne grupe za 4 načina prehrane** autora **Dr. Peter J.D'Adamo = 179kn** i možete je naručiti direktno u CaliViti, ili pošaljite mail na info@calivita-hr.com ili nazovite na broj mob. 098/715-317 ili 098/452-945.

Ako ste ikad pomislili da svi ljudi ne bi smjeli jesti istu hranu ni baviti se istim vježbama, imate pravo. Vaša je krvna grupa odraz vaše unutarne kemije. Svaka krvna grupa određuje način na koji resorbiramo hranjive sastojke iz namirnica koje upotrebljavamo i određuje kako naš organizam rješava problem stresa.

Ona je ključ koji otvara vrata u tajne bolesti, dugovječnosti, fizičke vitalnosti i emocionalne snage. Ona određuje kojim ste bolestima podložni i kako možete izbjeći najveće zdravstvene probleme.

Knjiga 4 krvne grupe za 4 načina prehrane pomoći će vam napraviti cjelovit program prehrane i načina života za vašu krvnu grupu.

Ova knjiga nema namjeru zamijeniti zdravstvene savjete liječnika ni drugih ljudi koji se bave zdravstvenom skrbi. Namjera joj je informirati čitatelja kako bi bolje surađivao s liječnicima i zdravstvenim radnicima radi postizanja optimalnog zdravlja.

Izdavač i autor nisu odgovorni za nikakve proizvode ni usluge koji se nude ili spominju u ovoj knjizi i izričito odbijaju svaku odgovornost u svezi s narudžbama bilo kakvih proizvoda i usluga ili u svezi s bilo kakvim oštećenjem, gubitkom ili troškom koje zbog njih pretrpe osobe ili imovina.

	Jako dobro	Neutralno	Loše (Izbjegavati)
Meso	-	Kokošje meso, piletina, puretina	Bizon, divljač, fazan, govedina, guska, janjetina, jarebica, jetra, kuničje meso, ovčetina, patka, prepelica, slanina, srce, svinjetina, šunka, teletina
Riba i morski plodovi	Bakalar, bjelica, grdobina, kirnja, kirnja američka, kirnja zlatica, kirnja zubuša, lokarda, losos, lumbrak, mandaljenača, pastrva, pastrva morska, pastrva kalifornijska, puž, sklat, skuša, smuđ, srdela, šaran, šnjur	Gof, iglokljun, jaglun, jauk, jesetra pastruga, jesetra tuponoska, kosirača (tuna), lubin, ljuskavke, morski pas, petrovo uho (školjka), srebrenica, štrljun, štika	Bucan slatkovodni, butarac, čepa, dagnja, haringa, hlap, hobotnica, incun, iverak, jakobska kapica, jastog, jegulja, kamenica, kozica, lignja, list, list grdnoglati, losos dimljeni, lumbrak veliki, morska mačka, oslić, patarača, prnjavica (školjka), rak od kože, slatkovodni rak, riblja ikra, rog (školjka), smudut, som, strijela, strljun, škamp, škaram, ugor, žaba, želva
Mlijeko i ml. proizvodi	Sojino mlijeko, sojin sir (to su dobre zamjene za mliječne proizvode)	Jogurti, kefir, kozje mlijeko, <u>sirevi</u> : farmer, feta, kozji, mozzarella, ricotta (nemasna), vlaknasti	Maslac, mlaćenica, mlijeko, obrano i s 2% ml. masti, punomasno mlijeko <u>Sirevi</u> : Američki, brie, camembert, cheddar, colby, cottage, edamer, emmenthaler, gouda, gruyere, jarlsberg, monterey jack, munster, neufchatel, parmezan, plavi, provolone, sherbet, swiss, sirutka, sladoled
Ulja i masti	Laneno ulje, maslinovo ulje	Riblje ulje, ulje od uljane repice	Kikirikijevo ulje, kukuruzno ulje, pamučno ulje, sezamovo ulje, šafranovo ulje,
Košunjavo voće i sjemenke	Bučine sjemenke, kikiriki, kikiriki maslac	Bademi, kesteni pitomi, lješnjaci, makove sjemenke, maslac od badema, maslac od sezama (tahini), maslac od suncokreta, orasi, orah hikori (američki), orah liči (indijski), orah makadamija (australski), pinjoli, sezamove sjemenke, suncokretove sjemenke	Brazilski orah, orah kažuj (indijski), pistacije,
Grahorice i mahunarke	Crnookica, <u>grah</u> : aduke, adzuki, crni, crveni sojin, pinto, grah mahune, leća neoljuštena, leća oljuštena,	Bob, mahune, mahune s i bez konca, grašak vrtni (mahuna), grašak zrno, hikama, tamarinda <u>grah</u> : bijeli, cannellini, mahune bez konca, mahune s koncem, grašak šećerac, grašak vrtni (mahune i zrno), hikama,	Grah: Bakreni, bubrežasti, lima, mornarički, crveni, slanutak, tamarinda

	Jako dobro	Neutralno	Loše (Izbjegavati)
Gotova jela od žitarica	Heljda, indijanski šćir,	Ječam, kamut, kukuruzne pahuljice, pir, prosene pahuljice, rižin namaz, rižine mekinje, rižine pahuljice, zobene pahuljice, zobena kaša, žganci	Glutenski proizvodi, granula, pšenične klice, pšenična krupica, pšenične mekinje, pšenični namaz
Kruh i pecivo	Esenski kruh (od prokljale pšenice), kruh ezekiel (od prokl. pšenice), kruh ezekiel (od prokljale pšenice), rižina peciva/kolačići, kruh od sojina brašna	Finski krispiji, kruh bez glutena, kruh od crnog rižinog brašna, kruh od pira (pšenice spelte), raženi kruh, kruh Wasa, kukuruzna peciva, proseni kruh, prosena peciva, raženi krispiji, zobene mekinje/peciva	Kruh od integralnoga pšeničnog brašna, kruh miješani sa pšeničnim brašnom, visokoproteinski kruh, peciva od pšeničnih mekinja, pšenica durum, pšenica maces
Žitarice i tjestenine	Heljda, raženo brašno, rižino brašno, tjestenina od heljde, tjestenina s artičokama, zobeno brašno	Brašno od prokljale pšenice, brašno glutensko, brašno graham, brašno ječmeno, brašno pir (pšenica spelta), brašno pšenično (durum), kinoa, kuskus, riža bijela, riža divlja, riža indijska, riža smeđa (neoljuštena), tjestenina od pira	<u>brašno:</u> bijelo, integralno pšenično, tjestenina sa špinatom, tjestenina semolina
Povrće	Artičoka, bamija, blitva, brokula, buča, cikorija, češnjak, čičoke, endivija (širokolisni), hren, kelj, kelj collard, korabica, lišće repe, lucerna (klice), luk crveni, luk slatki, luk žuti, maslačak, mrkva, pastirnjak, peršin, poriluk, bijela repa, salata rimska, špinat, tempeh (proizvod od soje), tofu (sir od soje)	Morske alge, avokado, bambusovi izdanci, bok choy, celer, cvjetača, daikon (rotkvica), dragušac, endivija (uskoliski kultivari), gljiva baršunasta, gljiva bukovača, gljiva plemenita (portabello), gorušica žuta(listovi), grah mungo (klice), kelj pupčar, kim, koraba (podzemna), komorač, korijander, krasuljica, krastavac, kukuruz, luk mladi, ljutika (luk kozjak), masline (zelene)mesclun, orašac (vodeni), paprat (izdanci), radič, repa bijela listovi, sve repe i cikle, riga, rotkvice, salata bibb, salata boston, salata kristal ka, skalonja, šparge, tikve sve vrste, tikvice	Plemenite gljive (šampinjon), gljive šitake, grah lima, bijeli krumpir, crveni krumpir, slatki krumpir, kupus crveni, kupus kineski, kupus zeleni, masline crne, masline grčke, masline španjolske, crvene paprike, paprike halapenjo, zelene paprike, žute paprike, patlidžan, rajčice, jam

	Jako dobro	Neutralno	Loše (Izbjegavati)
Voće	Ananas, boysenove kupine, borovnice, brusnice, grejp, grožđice, kupine, limun, marelice, smokve suhe, smokve svježe, šljive crvenoljubičaste, šljive suhe, šljive crnoplave šljive svjetlozelene, trešnje, višnje	Bazgine bobice, breskve, datule, dinje (sve), grožđe(sve), guava, jabuke, jagode, kaki, karambola, kivi, kruške, kumkvat, limeta, loganove kupine, lubenica, maline, nektarine, ogrozd, ribiz crni i crveni, smokva (indijska), šipak (nar)	Banane, dinja kantalup, dinja medna rosa, kokosov orah, mango, mandarine, naranče, papaja, rabarbara
Začini (u jelu)	Češnjak, đumbir, ječmeni slad, melasa, miso (začin od soje), sojin umak, tamari (vrsta sojina umaka)	Agar, morske alge duls i kelp, anis, bademov ekstrakt, bosiljak, cimet, čokolada, estragon, mljeveni feferoni, hren, javorov sirup, kadulja, kardamom, kari, klinčić, kopar, korijander, krasuljica, kukuruzni sirup, kukuruzni škrob, kumin, lovorov list, luk vlasac, maranta, mažuran, med, metvica, metvulja, mravinac, oraščić muškatni, paprika crvena slatka mljevena, peršin, piment, rižin sirup, rogač, ružmarin, senf (suhi), sirup od smeđe riže, šafran, šećer (bijeli i smeđi), tamari nda, tapioka, tartar (umak), tikor, timijan, vanilija, vriesak (primorski „čubar“)	Gaulterija, kapare, ocat(balzamski, bijeli jabučni, vinski i bijeli), papar (crni mljeveni i u zrnu), paprika crvena drobljena, paprika kajenska mljevena, želatina (čista)
Začini (uz jelo)	Senf/Muštarada	Džem (od prihvatljivog voća), povrće (marinirano, ukiseljeno, zaslađeno), umak relish, začin za salatu (nemasni od prihvatljivih sastojaka), žele (od prihvatljivog voća)	Kečap, majoneza, umak Worcestershire
Sokovi i tekućine	Ananas, celer, grejp, marelica, mrkva, sremza (kasna), šljiva, voda (s limunom),	Grožđe, jabuka, jabukovača, krastavac, kupus, sokovi od povrća (koji odgovaraju krvnoj gr. A)	Rajčica, naranča, papaja

	Jako dobro	Neutralno	Loše (Izbjegavati)
Čajevi	Aloja, badelj, brijest (crveni), čičak (veliki), đumbir, giseng, glog, gospina trava, kamilica, lucerna, odoljen, piskavica, rudbekije, šipak (plod pasje ruže), zeleni čaj	Andelika (kineska), bazga, breza (obična), divizma, grozničica, hidrastis, hmelj, kora bijelog hrasta, jagodin list, kadulja, lipa, malinov list, marulja, maslačak, metvica (klasasta i paprena), mišjakinja, murva, peršin, podbjel, rusomača, sarsaparilla, sena, sirištarka (žuta), sladić (korijen), sporiš (ljekoviti), stolisnik, timijan	Djetelina (crvena), kiselica (kovrčava), kukuruzna svila, metvica (mačja), paprika (kajenska), rabarbara
Razna pića	Kava sa i bez kofeina, vino crno, zeleni čaj	Vino bijelo	Čaj crni sa i bez kofeina, mineralna voda, voda (soda), gazirana bezalkoholna pića, žestoka pića, pivo