

## 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](mailto: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 unutarnje 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 ka ko 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.

	<b>Jako dobro</b>	<b>Neutralno</b>	<b>Loše (Izbjegavati)</b>
<b>Meso</b>	janjetina, kunić, ovčetina, purica	fazan, jetra,	Bizon, divljač, govedina, guska, jarebica, kokoš, patka, piletina, prepelica, srce, slanina, svinjetina, šunka, teletina
<b>Riba i morski plodovi</b>	Bakalar, ćepa, grdobina, iglokļjun, jauk, jasetra, kirnja, tuna, lokarda, losos, lumbrak, ljuskavke, mandaljenača, oslić, pastrva, puž, sklat, skuša, srdela, šnjur, štrljan, štika	Bjelica, dagnja, gavun, haringa, ikra, jaglun, jakobska kapica, kirnja američka, lignja, list, morska mačka, morski pas, oliga, petrovo uho (školjka), smuđ, som, srebrenica, strijela, šaran	Bucan, buturac, gof, haringa, hlap, hobotnica, incun, iverak, jastog, jegulja, kamenica, kozica, list grdnogļlavi, losos dim., lubin, lumbrak veliki, patarača, rak od koće, rak slatkovodni, smudut, strļjun, škamp, škaram, ugor, žaba, želva
<b>Mlijeko i ml. proizvodi</b>	Jogurti, kefir, kozje mlijeko, kiselo vrhnje nemasno, sirevi: cottage, farmer, feta, kozji, mozzarella, ricotta	Mlijeko do 2 % ml. masti, sojino mlijeko, sirevi: casein, cheddar, colby, edamer, emmenthaler, gouda, gruyere, jarlsberg, monterey jack, munster, neufchatel, sojim sir, swiss, sirni namaz, sirutka	Maslac, mlaćenica, ml. punomasno, Sirevi: Američki, brie, camembert, parmezana, provolone, sherbet, plavi, sladoled,
<b>Ulja i masti</b>	Maslinovo ulje	Kikirikijevo ulje, laneno ulje, riblje ulje, ulje od uljane repice	kukuruzno ulje, pamučno ulje, sezamovo ulje, suncokretovo ulje, šafranovo ulje,
<b>Koštunjavo voće i sjemenke</b>	kesten, kikiriki, kikiriki maslac, orasi	Bademi, bademov maslac, makadamija, pinjoli, pistacije	Bučine sjemenke, lješnjak, mak, sezamov maslac, sezamove sjemenke, suncokretov maslac, suncokretove sjemenke
<b>Grahovice i mahunarke</b>	Grah crveni, grah crveni sojin, mornarički grah, grah pinto, leća oljuštena zelenih supki	Bob krupnozrni, mahune, mahune s i bez konca, grašak vrtni (mahuna), grašak zrno, hikama, leća neoljuštena, leća oljuštena narančas. supki, tamarinda grah: bakreni, bijeli, cannellini, sjeverni	Bob sitnozrni, crnookica, slanutak, grah: aduke, adzuki, bubrežasti, crni, lima
<b>Gotova jela od žitarica</b>	Proso, pir (pšenica spelta), rižine mekinje, rižine pahuljice, zobene mekinje, zobene pahuljice	Glutenski proizvodi, rižin namaz, granula, indijanski šćir, jećam, pšenićni namaz, pšenićna krupica, pšenićne klice, pšenićne mekinje, miješane žitarice, sojine granule, sojine pahuljice	Heljda, kamut, kukuruzne pahuljice, žganci
<b>Kruh i pecivo</b>	Finski krispiji, kruh od crnog rižinog brašna, esenski kruh (od prokljiale pšenice), kruh ezekiel (od prokl. pšenice), kruh od sojina brašna, kruh wasa, proseni kruh, kruh vita (raženi), rižini kolaćići	kruh bez glutena, kruh i peciva od miješanog brašna kruh i peci va od pšenice (sve), kruh od sojina brašna, peciva od zobenih mekinja, visokoproteinski kruh, peciva od pšenićnih mekinja	Kukuruzna peciva i kruh

	<b>Jako dobro</b>	<b>Neutralno</b>	<b>Loše (Izbjegavati)</b>
<b>Žitarice i tjestenine</b>	<p><u>Riža:</u> Divlja riža, bijela, indijska, smeđa</p> <p><u>brašno:</u> rižino, zobeno, raženo, od proklijale pšenice</p>	<p><u>Brašno:</u> bijelo, kuskus, graham, ječmeno, glutensko, brašno od pira (pš. spelte), pšenično durum, pšenično integralno, kinoa, <u>riža:</u> bijela, indijska, smeđa, tjestenina sa špinatom, tjestenina semolina</p>	<p>Heljdina kaša, tjestenina od heljde, tjestenina s artičokama</p>
<b>Povrće</b>	<p>Brokula, celer, cvjetača, češnjak, gorušica žuta(listovi), jam (sve vrste), kelj, krastavac, krumpir slatki, lucerna (klice), maslačak, pastrnjak, patlidžan, peršin, lišće repe, repa, cikla, tempeh (proizv. od soje), tofu (sir od soje)</p>	<p>Morske alge, bambusovi izdanci, bamija, blitva, buča, cikorija, daikon (rotkvica), dragušac, đumbir, endivija, gljiva baršunasta, gljiva bukovača, gljiva plemenita (šampinjon), grašak šećerac, hren, kelj pupčar, kim, komorač, koraba, korijander, krasuljica, krumpir bijeli i crveni, kupus zeleni pa crveni i kineski, , luk (svi), masline španjolske i zelene, mesclun, mrkva, orašac (vodeni), paprat, poriluk, radić, rajčica, bijela repa, riga, salata bibb, salata kristalka, salata rimska, skalonja, šparga, špinat, tikve, tikvice</p>	<p>Artičoka, avokado, čičoka, gljiva bukovača abalone, ljiva šiake, grah lima i mungo (klice), kukuruz, masline (crne), paprika, rotkvica</p>
<b>Voće</b>	<p>Ananas, brusnice, grejp, grožđe (sve), kivi, limun, loganove kupine, ogrozd, smokve, šljive, trešnjje, višnjje</p>	<p>Bazgine bobice, boysenove kupine, borovnice, breskve, datule, dinje (sve), groždice, jabuke, jagode, kruške, kumkvat, kupine, limeta, lubenica, maline, mandarine, marelice, nektarine, papaja, ribiz crni i crveni, suhe šljive</p>	<p>Banane, guava, Indijska smokva, kaki, kokosov orah, mango, naranče, rabarara, šipak (nar), karambola</p>
<b>Začini (u jelu)</b>	<p>češnjak, hren, kari, miso (začin od soje), peršin</p>	<p>Agar, morske alge duls i kelp, bosiljak, cimet, čokolada, estragon, mljeveni feferoni, gaulterija, javorov sirup, kadulja, kardamom, klinčić, kopar, korijander, krasuljica, kumin, lovorov list, luk vlasac, maranta, mažuran, med, melasa, metvica, metvulja, oraščić muškatni, paprika crvena mljevena (i slatka), rogač, rižin sirup, ružmarin, senf (suhi), sojin umak, sol, šafran, šećer bijeli i smeđi, tamarinda, tartar, timijan, tikor, vanilija, vrijesak</p>	<p>Anis, bademov ekstrakt, ječmeni slad, kapare, kukuruzni sirup, kukuruzni škrob, ocat (svi), piment, želatina (čista), bijeli papar, crni mljeveni papar i u znu, tapioka, paprika crvena drobljena, paprika kajenska mljevena</p>

	<b>Jako dobro</b>	<b>Neutralno</b>	<b>Loše (Izbjegavati)</b>
<b>Začini (uz jelo)</b>	-	Džem (od prihvatljivog voća), majoneza, senf, začini za salatu (niskokaloričan od prihvatljivih sastojaka), žele (od prihvatljivog voća)	Kečap, krastavci i ostalo povrće (marinirano, ukiseljeno, zaslađeno), umak Worcestershire
<b>Sokovi i tekućine</b>	brusnica, celer, grožđe, kupus, mrkva, papaja, sremza (kasna), višnja	Ananas, grejp, jabuka, jabukovača, krastavac, marelica, šljiva, voda (s limunom), sokovi od povrća (koji odgovoraju krvnoj gr. B)	narandža
<b>Čajevi</b>	Čičak veliki, đumbir, glog, giseng, jagodin list, kamilica, lucerna, rudbekije, korijen sladića, šipak, zeleni čaj	Kineska anđelika, bazga, breza, crveni brijest, gospina trava, hidrastis, kora bijelog hrasta, kadulja, kiselica, malinov list, marulja, maslačak, metvica, mišjakinja, murva, odoljen, paprika kajenska, peršin, sarsaparilla, sporiš, stolisnik, timijan	Aloja, divizma, djetelina, grozničica, hmelj, kukuruzna svila, lipa, piskavica, podbjel, rabarbara, rusomača, sena, žuta sirištarka
<b>Razna pića</b>	Zeleni čaj, kava sa i bez kofeina	Mineralna voda, pivo, vino crno i bijelo	Crni čaj sa i bez kofeina, gazirana bezalkoholna pića, žestoka pića