



DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO

LA GUIDA COMPLETA SULLA DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI



La dieta gruppo sanguigno

la guida definitiva :
Tutto ciò che ti serve
sapere in un piccolo
ebook

Indice

[La dieta del gruppo sanguigno cos'è?](#)

[Gruppo 0](#)

[Gruppo A](#)

[Gruppo B](#)

[Gruppo AB](#)

[Difetti dieta mozzi o gruppo sanguigno](#)

[Dieta gruppo sanguigno : esempi pratici e controindicazioni](#)

[Alimenti consigliati per gruppi sanguigni](#)

[Conclusione](#)

Esistono tantissimi **tipi di diete** di varia natura in circolazione, più o meno efficaci. Tutto alla fin dei conti dipende dall'individuo. Sembra proprio che il gruppo sanguigno, per chi fino ad oggi non ne era a conoscenza, influenzi e non poco la suscettibilità nei confronti delle varie malattie esistenti, le scelte dei cibi e il tipo di attività fisica che *dovrebbe essere svolta almeno 3-4 volte alla settimana*. Entrando fin da subito nel vivo del discorso, tantissimi esperti del settore più volte hanno rivelato che gli alimenti hanno un fortissimo potere terapeutico eccellente e che mangiare bene ogni giorno o quasi è la prima mossa giusta di salute per avere una vita più lunga possibile. A creare la dieta

gruppo sanguigno è stato **l'esperto Dottor Mozzi**. Ad oggi sono diversi i consensi positivi che è riuscito a ricevere l'esperto e ovviamente la sua dieta. Andiamo a scoprirne di più.

La dieta del gruppo sanguigno cos'è?

Un corpo di un essere umano è ovviamente diverso dall'altro. Se l'organismo riesce a ricevere i principi nutritivi giusti riesce spesso e volentieri a sgravarsi da qualsiasi disturbo ricorrente, da malattie propriamente croniche, da varie alterazioni degli esami del sangue e via dicendo: ogni dottore ad oggi consiglia sempre di svolgere un po' di attività fisica e mangiare il più sano possibile seguendo

una dieta equilibrata. Una dieta corretta tiene perfetti i livelli di colesterolo alto, la glicemia e l'ipertensione a cui arrivati ad una certa età bisogna stare molto attenti.

Ma qual'è la vera strategia che adotta il dottor Mozzi? Pensate un po' che risulta essere ancora più accurata poiché definisce una lista di alimenti benefici a tutti gli effetti o dannosi per il soggetto in base al gruppo sanguigno di appartenenza. Non tutti alla fin dei conti siamo uguali questo è poco ma sicuro.

Prima delle differenziazioni per gruppo, tuttavia, il dottore offre dei principi generali, perfetti praticamente per

qualsiasi persona. Prima di tutto pochi se non **zero latticini**, responsabili perchi non lo sapesse di tantissimi dolori a livello articolare, e certamente **poco glutine** molto caro alla maggior parte della popolazione italiana e alla dieta mediterranea, ma assoluta pro-infiammatorio per quanto riguarda l'intestino. Per tutti quanti invece risulta essere perfetta magari associati ad un frutto importantissimo come il limone, meglio se il tutto è tiepido e riscaldato, perché è un citrato e quindi va notevolmente a favorire un PH intestinale corretto. Fatta questa piccola premessa, non ci resta che entrare finalmente nello specifico del gruppo sanguigno.

Gruppo 0

In tanti si pongono la domanda di **quale sia il vero nemico?** la risposta è il carboidrato, il glutine in particolare ma anche il mais che tanto piace, e purtroppo le patate che vanno assolutamente evitate. Guerra anche per quanto concerne le lenticchie e i fagioli, bianchi e rossi non fa differenza vanno evitati, e niente arachidi e olive nere agli aperitivi da sostituire possibilmente con noci o semi di zucca.

Il caffè? Purtroppo anche questa popolarissima bevanda è tassativamente da evitare. Eccellenti invece i frutti di

mare e pesce azzurro che molto bene fa all'organismo di un essere umano, sale iodato alle alghe. Zucca e verza, bresaola molto gradita, anche per il dottor Mozzi che la mangia tutti i giorni a colazione, visto che appartiene a questo primo gruppo che vi stiamo analizzando. E' il gruppo che assimila nel miglior modo la carne, ma deve evitare per forza quella di suino, quindi niente affettati suini tenetelo bene a mente.

Gruppo A

Il nemico numero uno per chi appartiene al gruppo A sono i latticini, quindi latte e formaggio prima di tutto, ma anche il gelato che tanto piace in particolare nel periodo estivo. Le solanacee patate, melanzane e pomodori sono tutte da scartare a priori così come l'eccessivo consumo di carne rossa tra cui bovino e equino.

Questo gruppo deve assolutamente **rimuovere la carne rossa**, optando più per pesce decisamente salutare, tacchino ma anche polli. Via libera invece a insalate e legumi, la soia è

importantissima, il grano saraceno è da preferire al grano turco. Carni bianche e salmone a volontà sono l'ideale, anche il merluzzo non deve mai mancare. Vino rosso è consentito e te' verde lo stesso, entrambi considerati sensazionali antiossidanti.

Gruppo B

Se appartenete al **gruppo B** dimenticatevi i crostacei e le afrodisiache ostriche oppure ancora le buonissime lenticchie che tanto sono apprezzate durante feste come natale e capodanno. Grano, mais e grano saraceno sono da utilizzare ma in piccole dosi, per cui questo gruppo deve limitare il più possibile i primi piatti di pasta favorendo il riso o, meglio, i secondi piatti. Infatti bisogna tassativamente puntare su verdure, latticini, uova e carne altamente consigliati, il gruppo B ha una concessione di gran lunga superiore di

latticini fra tutti i gruppi - meglio quelli di capria o magri, no assolutamente alla gongorzola o ai cibi fermentati -.

Per l'ennesima volta lo stop c'è anche per quanto concerne il pollame, fino ad arrivare ai ravanelli e carciofi. I fagioli? Questi contrariamente a quanti tanti pensano sono altamente consigliati, insieme a cavoli e barbabietole, verdure a foglia verde, broccoli, carote, melanzane, patate, peperoni e verze.

Gruppo AB

Se appartenete a questo gruppo sanguigno leggete con la massima attenzione. **Carne rossa tra cui carne di cavallo e bovino off limit**, passando invece alle carni bianche tacchino e coniglio non sono assolutamente da escludere, anzi vanno più che bene. Riso e fagioli, e riso e piselli sono eccellenti primi piatti a cui non si deve rinunciare e a fine pasto il caffè lo si può prendere tranquillamente senza alcun problema.

Ottime scelte se si parla di frutta come il pompelmo che è buonissimo e l'ananas, i due frutti d'eccellente che appaiono in

qualsiasi dieta ipocalorica. Il gruppo in questione va assolutamente d'accordo con tutta quanta la frutta, ma deve proteggersi da quella secca che bisogna eliminare, tenetelo bene a mente.

Ortaggi, pesce di ogni tipo, tofu, latticini e alghe sono tutti consigliati, per quanto concerne l'aglio è aggiudicato solo ed esclusivamente come soffritto. Fra i moltissimi ortaggi da preferire troviamo: *broccoli, cavolfiore, cavolo verde, melanzane, pomodori, ma quelli da evitare sono i carciofi, il mais e i peperoni*. Questo è più o meno ciò che offre la dieta presente nei libri del Dottor Mozzi. I diversi consigli dieteteci sono comunque sempre personalizzabili

e ogni progetto di dieta prolungata dovrebbe essere prima di tutto messa a confronto con i consigli del proprio medico di riferimento. Sconsigliato, evidenziamo sconsigliato, il fai da te se non si vogliono creare problemi alla salute.

Difetti dieta mozzi o gruppo sanguigno

Bisogna fin da subito sottolineare che lo schema di un esperto come il dottor Mozzi è molto specifico ma rischia per davvero di rimuovere qualche nutriente per tantissimi mesi, o a favorire decisamente le categorie specifiche di alimenti in qualche gruppo.

In conclusione, come ultima pecca se così si può definire, non rispetta i vari principi morali individuali: ad esempio

se ci troviamo davanti ad un individuo vegetariano appartenente al gruppo 0, dovrebbe comunque informarsi e leggere attentamente questo ebook prima di continuare il suo stile di vita.

Dieta gruppo sanguigno : esempi pratici e controindicazioni

Ovviamente ogni gruppo esistente ha delle proprie indicazioni alimentari che vanno seguite scrupolosamente. Qui sotto ora vi proponiamo degli esempi di una possibile giornata in cui qualsiasi soggetto, a seconda del gruppo sanguigno a cui appartiene, si attiene all'uso esclusivo di cibi benefici o neutri.

Logicamente parliamo solamente di qualche piccolo suggerimento estremamente generico, ogni individuo in base alla propria costituzione e alle attività che pratica quotidianamente può e deve calibrare in maniera più corretta possibile il proprio stile alimentare.

GRUPPO 0

- **Colazione:** Tè verde, frutta fresca e mandorle, o uova con verdura se si preferisce la colazione salata
- **Pranzo:** pesce o carne con verdure, pane di equino
- **Cena:** zuppa di azuki o carne (se non si è mangiata a pranzo) con insalata

GRUPPO A

- **Colazione:** Crepes di grano saraceno e quinoa con miele, cappuccino con latte di soia o uova al tegamino e verdura
- **Pranzo:** pasta di grano saraceno con verdure o pesce con verdure
- **Cena:** tofu o pesce con verdure

GRUPPO B

- **Colazione:** biscotti con farina di mandorle, tè verde, frutta o uova
- **Pranzo:** carne o pesce e insalata o verdure oppure riso e verdure
- **Cena:** formaggio fresco con verdure o passato di verdure, carne o pesce se non sono stati già mangiati a pranzo

GRUPPO AB

- **Colazione:** frutta e tè verde con pane di soia o muesli, se si preferisce salata omelette con ricotta di pecora
- **Pranzo:** pesce o carne con verdure o tofu
- **Cena:** lenticchie e insalata, formaggio e verdure

Dieta gruppo Sanguigno: le controindicazioni

Se tanto dobbiamo essere sinceri **non esiste alcuna vera e propria controindicazione** a questo genere di dieta molto discussa, se non il fatto che potrebbe a lungo andare non portare ad ottenere tantissimi risultati come si spera o, nel caso di coloro che appartengono al gruppo 0, che si rischia di eccedere con le proteine con tutti quanti gli svantaggi del caso che porta il seguire una dieta piena zeppa di proteine.

C'è da sottolineare che tuttavia moltissime persone che seguono le indicazioni di questa dieta si ritengono più che soddisfatte. Alla fin dei conti tutto dipende dal soggetto. Il nostro consiglio è quello di provare questo nuovo regime alimentare e vedere se fa al caso vostro oppure no.

**Alimenti
consigliati a tutti i
gruppi sanguigni**

Gruppo A

Cibi si:

Cereali integrali (orzo, farro, avena, mais, miglio, ecc.), Fagioli azuki, Fagioli neri, Fagioli verdi, Fagioli dall'occhio, Lenticchie, Aglio, Bietole, Broccoli, Carciofi, Carote, Cavolo rapa, Cavolo verde, Cicoria, Cipolle gialle, Cipolle rosse, Lattuga romana, Rape, Spinaci, Tarassaco, Topinambur, Verza, Zucca, Albicocche, Ananas, Arachidi, Ciliegie, Fichi freschi e secchi, Limoni, Pompelmo, Prugne, Semi di zucca, Olio extravergine d'oliva e di lino, Frutti di bosco (mirtilli e more), Latte di soia,

Pane di germe di grano, Pane di soia,
Grano saraceno, Tofu, Tempeh, Latte di
soia, Semi e frutta fresca, Germogli in
abbondanza, Ricotta, Uovo intero,
Formaggi a pasta dura e molle di ogni
tipo, Yogurt, Malto d'orzo, Melassa,
Caffè, Alghe marine, Zenzero.

Cibi no:

Carne Salumi, insaccati, affettati,
Precotti, Burro, Emmenthal, Formaggini,
Gorgonzola, Latte intero e scremato,
Parmigiano, Provolone, Gelati, Carni
insaccate, in scatola e affumicate,
Limitare l'impiego di farine di frumento,
Ceci, Fagioli bianchi, Fagioli rossi,
Fagioli Lima, Fagioli di Spagna, Crusca,

Cavolo bianco, Cavolo rosso,
Melanzane, Olive greche e nere, Patate,
Peperoni gialli, rossi e verdi, Pomodori,
Banane, Mango, Papaia, Noce di cocco,
Noci brasiliane, Olio di arachidi, Olio
di mais, Aceto di vino.

Gruppo B

Cibi si:

- ortaggi a foglia verde - broccoli -
- carote - cavolini di Bruxelles - cavolo
- bianco - cavolo rosso - cavolo verde -
- melanzane - patate dolci - peperoni
- gialli, rossi, verdi - verza - frutta fresca
- ananas - banane - papaia - prugne - uva
- latte e latticini - ricotta - fiocchi di
- latte magro - formaggi di capra - uova -
- pane di miglio e riso - farro - fagioli
- bianchi - fagioli di lima e di Spagna -
- miele - zucchero di canna - dolci di riso
- curry - zenzero - ginseng - rosa canina
- olio extravergine di oliva - prezzemolo

- rosmarino

Cibi no:

- salumi - carni di maiale - gorgonzola -
gelato - dolci a base di mais - salatini -
pane di frumento integrale - fichi d'India
- nocciole - pistacchi - semi di zucca -
noce di cocco - arachidi - avocado -
olio di mais, sesamo, cartamo - olive -
mais - tofu (formaggio di soia) - crusca -
frumento - couscous - farina d'orzo -
germe di grano - grano saraceno -
polenta - ceci - fagioli azuki - fagioli
neri - lenticchie - carciofi - pomodori -
rapanelli - topinambur - zucca

Gruppo 0

Cibi si:

Prodotti biologici, Quinoa e Amaranto, Germogli di fieno greco, Lenticchie e ceci, Olio extravergine d'oliva estratto a freddo, Crostacei, Formaggio di soia (tofu), Pane di soia, Pane di riso, Pane di segale, Fagioli azuki, Fagioli dall'occhio, Alghe marine, Aglio, Bietole, Broccoli, Carciofi, Cavolo rapa, Cavolo verde, Cipolle gialle e rosse, Lattuga romana, Peperoni rossi, Porro, Rafano, Rape, Scarola, Spinaci, Tarassaco, Topinambur, Verza, Zucca, Fichi freschi e secchi, Noci, Prugne,

Semi di zucca, Sale marino integrale, Tè verde, carni (escluso il maiale).

Cibi no:

Salumi, insaccati e affettati in genere, Carne suina, Edam, Emmenthal, Formaggini, Latte intero e scremato, Parmigiano, Provolone, Ricotta, Yogurt, Uova, Dolci a base di mais, Gelato, Couscous, Fagioli di Spagna, Fagioli Lima, Melanzane, Fragole, Mandarini, Mirtilli, Funghi coltivati, Patate dolci, Olive greche e nere, Arachidi, Noce di cocco e noci brasiliane, Pistacchi Aceto di vino, Condimenti speziati, Bibite a base di cola e frizzanti, Caffè, Sottaceti, Cacao e cioccolato.

Gruppo AB

Cibi si:

Riso, Farro, Fiocchi di latte magro, Formaggio di capra, Formaggio fresco magro, Mozzarella, Ricotta, Uova, Ortaggi (in particolare i pomodori, anche succo), Uva nera (anche succo), Olio extravergine d'oliva, Tè verde, Fiocchi Formaggio di soia, Pane di segale, Pane di soia, Pane e dolci a base di riso, Fagioli bianchi e fagioli rossi, Aglio, Broccoli, Cavolfiore, Cavolo verde, Cetrioli, Melanzane, Sedano, Tarassaco, Verza, Ananas, Arachidi, Castagne, Ciliegie, Fichi freschi e

secchi, Kiwi, Limoni, Noci, Pompelmo,
Prugne, Uva, Olio extravergine d'oliva.

Cibi no:

Carne, Carni insaccate, in scatola e
affumicate, Burro, Gorgonzola,
Parmigiano, Provolone, Dolci a base di
mais, Farina di mais, Grano saraceno,
Ceci, Fagioli azuki, Fagioli di Lima,
Fagioli di Spagna, Fagioli neri, Fagioli
dall'Occhio, Fave, Carciofi, Peperoni
gialli, rossi e verdi, Rapanelli, Arance,
Banane, Cachi, Fichi d'India, Mango,
Melagrana, Nocciole, Noce di cocco,
Semi di zucca, Aceto di vino, Sottaceti,
Cibi in salamoia.

Conclusione

Il nostro appuntamento si conclude qui. Quanti di voi sono rimasti meravigliata da questo tipo di dieta? Avete già avuto modo di seguirla? Lasciateci una recensione e dite la vostra.