

DIETA DEL GRUPPO SANGUIGNO **B**



Guida pratica alla longevità in salute, senza
dieta e digiuno; dimagrire velocemente
mangiando cibi adatti che accelerano il
metabolismo con deliziose ricette
personalizzate



Letizia Weiger

**DIETA DEL
GRUPPO
SANGUIGNO B**

Guida pratica alla
longevità in salute,
senza dieta e
digiuno; dimagrire
velocemente
mangiando cibi
adatti che

accelerano il
metabolismo con
deliziose ricette
personalizzate

Letizia Weiger

Copyright © 2019 Letizia Weiger
All rights reserved.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, scansionata o distribuita in qualsiasi forma stampata o elettronica senza permesso. Si prega di non partecipare o incoraggiare la pirateria dei materiali protetti da copyright in violazione dei diritti dell'autore.

Questo libro contiene le opinioni e le idee del suo autore. È esclusivamente a scopo informativo e educativo e non deve essere considerato un sostituto per il trattamento medico professionale. La natura delle condizioni di salute del tuo corpo è complessa e unica. Pertanto, dovresti consultare un professionista della salute prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di allenamento, alimentazione o integrazione o se hai domande sulla tua salute.

Le informazioni contenute in questo libro e il suo contenuto non è progettato per sostituire o prendere il posto di qualsiasi forma di consulenza medica o professionale e non sostituisce la necessità di consulenza o di servizi medici, finanziari, legali o di altro tipo indipendenti, come può essere richiesto. Il contenuto e le informazioni in questo libro sono stati forniti solo a scopo educativo e di intrattenimento.

Indice

DIETA GRUPPO SANGUIGNO B

Guida pratica alla longevità in salute,
senza dieta e digiuno

Cap 1 Caratteristiche specifiche del

gruppo sanguigno B “il Nomade”

-La sua personalità, i suoi punti forti e i suoi punti deboli; gli sport e l'attività fisica più adatti per combattere lo stress, le malattie e restare in forma senza fatica-

Cap 2 Cosa vi regalerà questo nuovo stile di vita

Cap 3 Il Benessere e la Salute prima di tutto

Cap 3 Alimenti consigliati, neutri e sconsigliati per il gruppo sanguigno B

CARNE

PESCE

LATTE E LATTICINI

LEGUMI

UOVA

SOIA E DERIVATI

CEREALI E ALTRI CEREALI

OLI E GRASSI

SEMI E FRUTTA SECCA

ORTAGGI

FRUTTA

SUCCHI E BEVANDE

SPEZIE E DOLCIFICANTI

INFUSI DI ERBE E PIANTE

SALSE E CONDIMENTI

Cap 5 Associare gli alimenti tra loro in modo corretto per un'ottima digestione ed evitare di gonfiarsi ed ingrassare

Cap 6 Le 16 Ricette facili da realizzare consigliate per il gruppo sanguigno B I Primi, i secondi, i contorni e i dolci

Riso con zenzero e limone

Risotto al pesce persico

Pane di miglio croccante

Lasagne di crêpes con zucca e castagne

Torta salata di miglio e verdure

Spaghetti di riso con zucchine e tonno

Halibut con cannellini

Filetti di merluzzo con aromi tritati

Trota al vino bianco con misto di funghi

Zucchine ripiene di pesce e noci

Vitello con fave e cavolini di

Bruxelles

Polpettone di frittata con vitello e peperoni

Pizzettine di uova e tofu

Torta di quinoa, noci e cioccolato

Torta di amaretti e scaglie di cioccolato

Cantuccini di castagne

Cap 7 Riepilogo e ultimi consigli per
dimagrire e restare in forma per
sempre

Alimenti benefici

Alimenti che fanno gonfiare ed
ingrassare

DIETA GRUPPO SANGUIGNO B

Guida pratica alla

longevità in salute,
senza dieta e digiuno

Cap 1 Caratteristiche specifiche del gruppo sanguigno B “il Nomade”

**-La sua personalità, i
suoi punti forti e i suoi
punti deboli; gli sport**

e l'attività fisica più adatti per combattere lo stress, le malattie e restare in forma senza fatica-

Circa 10.000 anni fa, con il continuo mutare dello stile di vita degli uomini, fece la sua comparsa il gruppo sanguigno B, soprattutto nelle zone montuose dell'Himalaya che oggi fanno parte del Pakistan e dell'India. Queste popolazioni che dovevano affrontare il freddo ad alta quota e si spostavano

continuamente, potevano cibarsi principalmente con la carne degli animali che allevavano, del loro latte (dei prodotti che da questi ricavavano) e di vegetali di stagione, spontanei o coltivati.

Oggi la maggior parte degli individui appartenenti a questo gruppo si trova nell'Italia meridionale, in Germania e sembra essere molto diffuso nella popolazione ebraica.

Le persone di gruppo B sono principalmente di due tipi: quelli che con la pastorizia vivevano in gruppi nomadi e quelli più stanziali che si dedicarono principalmente all'agricoltura (ma iniziarono anche quest'ultimi, ad introdurre sempre di più

nella loro alimentazione carne ovina e prodotti caseari).

Tuttavia, l'alimentazione delle persone di tipo B è molto bilanciata poiché include una grande varietà di alimenti, in quanto il loro sistema digerente non ha nessuna difficoltà ad accettare variazioni nella dieta. Per citare il dottor James D'Adamo “ il piano alimentare del gruppo B si avvantaggia dell'offerta migliore del regno animale e vegetale”.

La qualità innata di questi individui è proprio la loro grande flessibilità e curiosità che li portano a sperimentare con entusiasmo il cambiamento anche se, nel tempo, risultano essere meno costanti degli altri nel mantenere le

nuove abitudini.

Dal punto di vista psicologico, sono persone molto equilibrate e dedite al loro benessere, per cui di solito, si trattano molto bene e non si appesantiscono con inutili preoccupazioni e subito dopo un eventuale stress, riescono a tornare al loro originario stato di equilibrio e benessere, rivolgendo l'attenzione a tutto ciò che li incuriosisce, come gli sport, i viaggi e il lavoro che hanno scelto di intraprendere.

Essendo i pronipoti dei nomadi hanno sviluppato, anche grazie a questo, un sistema immunitario molto ben strutturato e resistente alle patologie come cardiopatie, cancro e diabete. Di

contro, però, hanno una predisposizione maggiore di contrarre malattie autoimmuni, come la sindrome da stanchezza cronica, la sclerosi multipla e il lupus.

Hanno tendenzialmente piacere a gustare il cibo non in grosse quantità, ma la loro curiosità e sete di conoscenza, li porta ad assumere vari alimenti insieme e questo può rendere difficile, la composizione di un pasto con un corretto abbinamento di cibi (e ciò, a lungo andare, potrebbe causare la comparsa di problemi di salute).

Come detto prima gli individui di gruppo B, hanno la possibilità di adottare un piano alimentare molto vario ed equilibrato, ricco di carne, uova,

latticini e ortaggi verdi che stimolano il metabolismo al contrario di alcuni cereali, come frumento, mais e grano saraceno che insieme a lenticchie, arachidi e sesamo lo rallentano.

Il gruppo sanguigno B è quello più indicato al consumo di prodotti caseari, soprattutto quelli di capra e pecora, ma senza eccedere nell'uso e anche il latte e latticini (magri) di mucca sono ben tollerati.

Tuttavia nell'ottica di una dieta dimagrante, ne consiglio un uso sporadico.

Sempre secondo D'Adamo, essere a conoscenza delle caratteristiche del proprio gruppo sanguigno è fondamentale per prevenire diversi

disordini del metabolismo, tra cui un eccessivo ingrassamento o dimagrimento, e vari squilibri ormonali, tra cui l'insulino-resistenza che porta al diabete di tipo 2 (tenere sotto controllo il valore della glicemia che indica la concentrazione di zuccheri nel sangue e che deve rimanere tra i valori di 70 e i 110 mg/dl, al mattino a digiuno): ecco dunque che, in questo caso, si smette di bruciare correttamente grassi e zuccheri e si inizia il processo di aumento del peso e scompensi ormonali difficile da regolare, che possono sfociare con il tempo, nell'obesità. Comunque se si volesse approfondire la conoscenza del proprio profilo metabolico si possono recuperare dati riguardanti la massa

muscolare, grassa e magra, e il metabolismo basale: con queste informazioni è possibile accertarsi se si soffre di ritenzione idrica o se si ha troppo grasso corporeo soprattutto al livello del giro vita, molto più pericoloso di quello presente sulle anche, braccia o sulle cosce.

Esiste, comunque, una strategia che ben si accorda con le caratteristiche dei B, per mantenere un buon livello di salute psicofisica, ed è quella di tenere bassi i valori di cortisolo nel sangue, seguendo con costanza un'attività fisica o un hobby divertente, associata ad un'altra attività rilassante, come lo yoga, jogging, il Thai Chi, e anche gli sport di strategia e di squadra non troppo

competitivi, come il basket e il golf. L'importante è che l'esercizio fisico sia vario (altrimenti si annoiano e si stressano ulteriormente) e non troppo intenso.

Comunque, ciò che conta, è cercare di essere poco sedentari e attenuare la voglia di carboidrati in eccesso consumando sei / sette piccoli pasti al giorno invece di concentrarsi sui tre principali evitando quanto più possibile di saltare i pasti (soprattutto se vi dedicate ad un'attività sportiva agonistica), per non stressare inutilmente l'organismo.

Un'ultima raccomandazione: insieme al movimento fisico, le persone di gruppo B devono ricordare di riposare

regolarmente aiutandosi, se necessario, con cibi ricchi di vitamina B e tisane rilassanti, (evitando il consumo di caffè, the nero e di tutte le bevande che contengono eccitanti, come la cola).

Cap 2 Cosa vi regalerà questo nuovo stile di vita

La caratteristica peculiare del gruppo B è proprio quella, grazie alle sue origini di nomade, di essere estremamente adattabile e di conseguenza molto

resistente all'attacco di molte malattie di tipo cardiovascolare e tumori. In più se mai, con queste patologie dovessero averci a che fare riescono a combatterle meglio degli altri.

Tuttavia, come già detto è più vulnerabile per quanto riguarda le malattie autoimmuni e anche in questo caso ritengo che, tra le varie diete esistenti sul mercato, quella associata al proprio gruppo sanguigno sia la più efficace in quanto più in armonia con il sistema immunitario e meno difficile da seguire purché con il tempo, la pazienza e la costanza diventi una vera e propria educazione alimentare.

Nessuno mai è in grado di promettere miracoli di guarigioni miracolose e

dimagrimenti super veloci e senza danni per la salute; tuttavia seguendo le linee guida della dieta dei gruppi sanguigni ho potuto constatare in prima persona e attraverso l'esperienza diretta di miei conoscenti (che hanno voluto o dovuto modificare i loro comportamenti alimentari), molti benefici: perdita dei chili in più che causavano vari disturbi, senza grossi sacrifici, notevole abbassamento del rischio di sviluppare nel tempo malattie metaboliche e cardiovascolari e di patologie come il cancro.

Tuttavia è doveroso precisare che solo vivendo e seguendo tali suggerimenti, si avrà la conferma definitiva della bontà di questa nuova educazione alimentare,

cercando di essere più attenti alla qualità e tipologia del cibo che andremo ad ingerire, allo stile di vita in generale che decideremo di adottare e non per ultimo, la prevenzione medica di tipo convenzionale che, a mio avviso, non si dovrebbe mai abbandonare.

E in effetti negli ultimi decenni la medicina ha fatto passi da gigante salvando oggi molte più vite che in passato, però le terapie mediche, che sono spesso necessarie, hanno sempre degli effetti collaterali e possono causare comunque fastidi che sarebbe meglio limitare il più possibile.

Quindi ci tengo a precisare che ogni condizione psico-fisica è a se stante e va valutata in campo medico senza le

generalizzazioni in cui a volte si cade, proprio perché restare in buona salute deve essere sempre il fine ultimo di qualsiasi dieta che si decide di intraprendere.

Tutto ciò che troverete scritto qui è fonte di lunghe ricerche (basandosi sullo studio condotto dal dottor D'Adamo e dottor Mozzi, sui gruppi sanguigni), proprio per rendere a voi un servizio che è di praticità assoluta nella consultazione e nella messa in pratica di questo nuovo modo di approcciarsi all'alimentazione affinché ne possiate trarre i maggiori benefici sia da un punto di vista della salute che nel raggiungimento e mantenimento del peso forma.

Iniziando a conoscere questa tipologia di dieta deciderete con il tempo e in base a risultati concreti che riuscirete ad ottenere, di adottare un regime alimentare che vi potrà consentire uno stato di salute e una forma fisica ottimali; imparerete a scegliere e a combinare tra di loro i vari alimenti più adatti alle caratteristiche del gruppo sanguigno a cui appartenete, senza la necessità di pesare o controllare le calorie ingerite, ma rendendosi conto che mangiare il cibo giusto da molta più sazietà ed energia di un altro che meno si addice al proprio organismo.

*Gentile Lettore,
grazie per aver scelto di leggere questo
libro! Se vuoi lasciarmi pure una
recensione veloce, mi farebbe piacere
sapere cosa ne pensi.*

[Qui il link diretto per la recensione](#)

Cap 3 Il Benessere e la Salute prima di tutto

La dieta dei gruppi sanguigni è stata messa a punto dal naturopata Peter

D'Adamo e pubblicata nel libro
“L'alimentazione su misura” oramai da
più di vent'anni e spiega quali siano gli
alimenti benefici, neutri e nocivi per
ciascun gruppo del sangue, a
prescindere dal fattore RH positivo o
negativo, che risulta essere pressoché
ininfluente.

In Italia l'alimentazione basata sui
gruppi del sangue è stata ripresa e
diffusa in maniera maggiore dal dottor
Piero Mozzi (che ho avuto il piacere di
incontrare più volte per chiarire alcune
tematiche alimentari), approfondita
attraverso la sua personale esperienza di
medico e conosciuta sul territorio
nazionale anche grazie alla
pubblicazione di vari libri e

partecipazioni a convegni e programmi televisivi.

È bene ricordare che comunque, ogni essere umano ha un suo codice genetico unico e diverso da tutti gli altri, per cui può capitare che ci siano intolleranze e allergie ad alimenti che in teoria si dovrebbero ben tollerare. Quindi per tutti vale la regola di ascoltare il proprio corpo e di provare con cautela i cibi di cui non si è certi che possano andare bene.

Bisogna anche tenere presente che con il passare degli anni il nostro corpo cambia e cambiano anche le sue esigenze per cui valutare con cura quando e quanto cibo introdurre è doveroso come anche la possibilità che,

alcuni alimenti che fino a poco tempo prima risultavano essere benefici, possano rivelarsi non più adatti al proprio organismo.

Essendo un campo molto vasto circoscriverò l'argomento agli aspetti dietetici e in questo primo manuale, mi occuperò sostanzialmente di esporre una adeguata alimentazione per il gruppo sanguigno B, sia RH+ che RH-.

Se si volesse tuttavia approfondire i tanti studi fatti sulle caratteristiche chimico-biologiche del sangue in rapporto anche ai geni che determinano i vari gruppi sanguigni, ci sono in commercio molti libri che ne parlano diffusamente.

Per comprendere meglio perché la dieta

dei gruppi sanguigni funziona è necessario parlare, seppur brevemente del ruolo delle lectine, particolari proteine, che secondo D'Adamo e Mozzi, sono contenute in alcuni alimenti. Queste possono, infatti, influenzare in modo diverso o, addirittura, sono incompatibili con il nostro gruppo sanguigno fino a causare reazioni immunitarie come allergie, malattie autoimmuni e infiammazioni sistemiche. Le lectine sbagliate assunte con il cibo sarebbero dunque in grado di attaccare i globuli rossi, fungendo da colla, (“agglutinandoli”), in una reazione simile a quella che il nostro corpo avrebbe se ricevesse una trasfusione con sangue non compatibile.

In pratica mangiando continuamente del cibo con le lectine non adatte , sempre secondo gli studi di D'Adamo e di Mozzi , si rischia di danneggiare il sistema immunitario causando reazioni anche molto gravi.

Per lo stesso motivo è importante conoscere la giusta combinazione degli alimenti (che andrebbero scelti sempre di buona qualità), leggere attentamente le etichette quando si fa la spesa, e se possibile scegliere cibi freschi e di coltivazione/allevamento biologico. Come detto prima, non mi focalizzerò sulle varie patologie che seguendo questo regime alimentare si possono cercare di evitare o addirittura curare, ma il mio scopo è aiutarvi a perdere il

peso in eccesso (e mantenere nel tempo il peso forma raggiunto) causato dall'accumulo di tossine e al raggiungimento del benessere psicofisico auspicabile con la scelta precisa di alimenti che ben si accordano con il proprio gruppo del sangue.

Non serve molto tempo per vedere i primi concreti risultati, se si è costanti e scrupolosi, (e a questo proposito, le persone appartenenti al gruppo sanguigno B, devono superare la tendenza ad essere piuttosto abitudinari), ma dipende molto anche dall'età e dallo stile di vita: chi ama praticare attività fisica o passa molto tempo all'aperto per lavoro è più avvantaggiato da chi ha una vita sedentaria.

Ma andiamo con ordine e vediamo le caratteristiche del gruppo sanguigno che tratteremo in questo terzo manuale

Cap 4 Alimenti consigliati, neutri e sconsigliati per il gruppo sanguigno B

Come detto all'inizio, vale sempre la regola di verificare su se stessi ogni alimento ed ascoltare di conseguenza la risposta del proprio corpo. Se si è in dubbio sulla validità di alcuni cibi è

consigliabile assumere una o due tipologie di alimenti per volta, per rendere più facile e veloce l'identificazione di quelli che possono dare fastidi, gonfiori e intolleranze. A questo proposito, i più metodici, possono tenere un diario dove appuntare di volta in volta, tutto ciò che mangiano durante la giornata e come risponde il loro corpo a quei tipi di nutrienti: sarà più chiaro sapere quali sono le proprie abitudini alimentari e capire cosa fa bene e rinvigorisce il fisico e cosa invece lo danneggia e toglie energia. Un'altra regola valida (ribadisco) è quella di leggere le etichette quando si fa la spesa per controllare il contenuto di additivi e coloranti e tutto quanto può

danneggiare la salute e scegliere cibo di provenienza biologica, perché più salutare, in quanto evitano, in gran parte, l'uso di antibiotici e pesticidi.

Gli alimenti qui indicati sono divisi per categoria, ma è chiaramente difficile elencarli tutti, quindi sceglierò quelli più comunemente consumati.

CARNE

Consigliato

Agnello, capretto, capriolo, cervo, coniglio, daino, montone.

Neutro

Bresaola di manzo e di cavallo, cavallo, fagiano, fegato (non di pollo o maiale),

manzo, tacchino, struzzo, vitello.

Sconsigliato

Anatra, cinghiale, maiale, oca pernice, cappone, pollo, gallina, quaglia, tutti i tipi di carne affumicata e salumi

PESCE

Va bene anche quello conservato in scatola, meglio se in vetro e al naturale. Evitare di consumarlo fritto in qualsiasi tipo di grasso.

Consigliato

Alosa, caviale, cernia, eglefino, halibut, luccio, merluzzo, nasello, pagello, passera pianuzza, salmone (non affumicato), sardina, sgombro, sogliola.

Neutro

Aringa, calamaro, carpa, capesante, coregone, ombrina, orata, palombo, persico dorato, pesce gatto, pesce spada, seppia, tonno, triglia, trota iridea e salmonata. Evitare tutto il pesce affumicato e di consumarlo fritto.

Particolare attenzione ai crostacei, molluschi e lumache poiché nel tempo, possono favorire l'insorgere di disturbi gravi.

Sconsigliato

Acciuga, anguilla, aragosta, cozze, gamberi, gambero (anche di fiume), granchi, lumache di terra (helix pomatia), ostriche, persico, polpo, rane, ricciola, salmone affumicato, spigola o branzino, storione e vongole.

LATTE E LATTICINI

Anche se il gruppo B è l'unico che meglio riesce a tollerare i latticini non bisogna mai abusarne e in generale bisogna controllare sempre la tolleranza al lattosio.

Per chi soffre di patologie tumorali soprattutto a carico di prostata, utero, ovaie e seno, e/o soffre di problemi come colite e calcoli alla cistifellea o renali, consiglio di evitare del tutto l'uso di l'atteso origine animale e derivati.

Consigliato

Feta (formaggio fresco di capra e pecora), fiocchi di latte, formaggio fresco magro e di capra, gelato allo

yogurt magro, latte di capra e di mucca scremato, mozzarella, ricotta magra, yogurt magro di latte di mucca.

Neutro

Brie, burro, camembert, cheddar, edam, emmental, formaggio fuso, formaggini, gorgonzola, munster, latte di capra e di mucca intero, parmigiano, provolone, tomini.

Sconsigliato

Gelato con latte intero, mascarpone, panna e tutti gli altri formaggi grassi e stagionati.

LEGUMI

Non consumarli insieme a latticini, frutta

e cereali. Consigliato l'abbinamento con carne, pesce, uova e verdure (consentite).

Consigliato

Fagioli bianchi di Spagna e di Lima.

Neutro

Fagioli borlotti freschi e secchi, cicerchie, fagioli cannellini e rossi, fagiolini (anche la varietà piatta), fave, lupini, piselli, taccole, soia gialla e verde (solo se ben tollerata).

Sconsigliato

Soia rossa (azuki), ceci, fagioli dell'occhio, fagioli neri, lenticchie, lenticchie rosse e verdi.

UOVA

4 o 5 alla settimana, possibilmente biologiche evitando di friggerle.

SOIA E DERIVATI

Potrebbe non essere ben tollerata e creare disturbi.

Neutro

Bevande a base di soia, yogurt di soia, tofu (formaggio di soia).

CEREALI E ALTRI

CEREALI

Consumarli con moderazione perché tendono ad alzare i livelli nel sangue del colesterolo e della glicemia.

Favoriscono l'aumento del peso e della pressione sanguigna, per cui è meglio evitarne il consumo a cena. La quinoa è sconsigliata alle donne durante il periodo dell'allattamento, e ai bambini sotto i due anni.

Consigliato

Miglio, quinoa, farina e crusca di riso, riso: integrale, rosso, nero, selvaggio e soffiato.

Neutro

Avena (attenzione perché contiene glutine!), farina e crusca di avena, fecola

di patate, muesli, riso basmati e bianco.

Sconsigliato

Amaranto, amido e farina di mais, fiocchi di mais, cous cous, crusca di frumento, farina di frumento e di grano duro, farro, frumento, germe di grano, grano saraceno, kasha (grano saraceno tostato), kamut, kasha, mais, orzo e farina d'orzo, orzo perlato, segale e farina di segale, tapioca.

OLI E GRASSI

Sempre meglio consumarli crudi e mai fritti.

Consigliato

Olio di: oliva, riso e di vinacciolo.

Neutro

Burro, olio di fegato di merluzzo, olio di lino, olio di semi di canapa sativa, olio extravergine d'oliva.

Sconsigliato

Olio di: arachidi, di cartamo, di cotone, di girasole, di mais, di ravizzone, di semi di zucca, di sesamo e di soia.

SEMI E FRUTTA SECCA

Evitare di mangiare le castagne nei periodi caldi e insieme ai latticini.

Sconsigliata la frutta secca decorticata.

Neutro

Burro di mandorle, castagne, litchi della Cina, mandorle, noci comuni, noci: americane, di Macadamia, del Brasile; semi di canapa sativa,.

Sconsigliato

Anacardi, arachidi, burro: di arachidi, di sesamo e girasole; nocciole, pinoli, pistacchi, semi di: girasole, papavero, sesamo e zucca.

ORTAGGI

Preferire ortaggi di stagione e possibilmente biologici. Le patate, in tutte le varietà, possono essere usate per sostituire il pane e la pasta. I funghi (consumarli con moderazione) non fritti

ed evitarli se si hanno problemi di fegato.

Consigliato

Barbabietole rosse, bietole, broccoli, carote, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo: cappuccio bianco, rosso e verde, cinese; melanzane, pastinaca, patate dolci bianche e rosse, peperoni gialli, verdi e rossi, prezzemolo e verza.

Neutro

Aglione, abelmosco, alghe marine, alfa alfa (erba medica), aneto asparagi, castagna d'acqua, cavolo rapa, cerfoglio, cetrioli, tutte le varietà di cicoria, cipolle bianche, gialle e rosse, coste, crescione, daikon (radici

giapponesi), finocchi, germogli di soia e di bambù, praticamente tutte le varietà di funghi, indivia, lattuga, patate bianche, gialle e rosse, peperoncino rosso, porro, radicchio, rafano, rape, rucola, rutabaga, scalogno, scalora, sedano, spinaci, tarassaco, zenzero e zucchini.

Sconsigliato

Carciofi, olive: greche, nere , spagnole e verdi; pomodori, ravanelli, topinambur e zucca.

FRUTTA

Raccomando di consumare sempre frutta di stagione e biologica, preferibilmente

in estate e limitarsi ad uno o due frutti al giorno. Mangiarla al mattino da sola o eventualmente con proteine (carne, pesce, uova, semi oleosi) e mai con i cereali.

Consigliato

Ananas, banane, mirtillo rosso, papaia, tutte le varietà di prugne e di uva.

Neutro

Albicocca, anguria, arancia, bacche di sambuco, cantalupo, cedro, ciliegie, datteri, fichi freschi e secchi, fragole, guaiava, kiwi, lamponi, lime, limone, mandarino, mango, mela, melone di Spagna e invernale, mirtilli, more, pera, pesche, pesca noce, piantano (banana verde), pompelmo, ribes rosso e nero,

sambuco, uva spina e sultanina.

Sconsigliato

Avocado, cachi, carambola (star fruit), fichi d'india, melograno, noce di cocco, rabarbaro.

SUCCHI E BEVANDE

Consigliato

Acqua naturale (meglio ancora con limone), ananas, caffè di cicoria, succo di: mirtillo, papaia, cavolo e uva; the verde.

Neutro

Bevanda a base di riso e miglio, birra di riso e di miglio, caffè (con

moderazione) e caffè al ginseng, succo di; albicocca, arancia (con molta moderazione), carota, cedro, cetriolo, ciliegia, karkadè, mela, pompelmo, prugna e sedano; sidro, the nero e deteinato, vino rosso e bianco (con moderazione).

Sconsigliato

Acqua di selz e di soda, avocado, bevande gassate e a base di cola, bibite dietetiche, birra, cachi, caffè d'orzo, fichi d'india, melograno, noce di cocco, rabarbaro, succo di pomodoro, superalcolici.

SPEZIE E

DOLCIFICANTI

Consigliato

Curry, pepe di Cayenna, prezzemolo, rafano e zenzero.

Neutro

Aceto: balsamico, di mele, di vino rosso e bianco; agar, aglio, alloro, aneto, anice, basilico, bergamotto, capperi, cardamomo, carruba, cerfoglio, chiodi di garofano, cioccolato al latte e fondente (senza nocciole), coriandolo, cremortartaro, cumino, curcuma, dragoncello, erba cipollina, laminaria, maggiorana, melassa, menta e menta piperita, miele, miso (di soia), noce moscata, origano, paprika, pepe della Giamaica e nero in grani, peperoncino

rosso, rosmarino, sale (con moderazione), salvia, santoreggia, sciroppo di riso e d'acero, semi di finocchio, senape, tamari (salsa di soia), tamarindo, timo, vaniglia, zafferano, zucchero di barbabietola e di canna.

Sconsigliato

Amido di mais, aspartame, cannella, caramelle, chewing-gum con e senza zucchero, tutti i dolci senza zucchero e i dolcificanti chimici, estratto di mandorla, malto d'orzo, gelatina, glutammato, glutammato, ketchup, maltodestrine, pepe nero e bianco macinati, sciroppo d'agave e di mais, xilitolo.

INFUSI DI ERBE E PIANTE

Consigliato

Camomilla romana, ginseng
(preferibilmente solo al mattino), radice
di liquirizia, menta piperita (anche la
sera come calmante), passiflora,
propoli, rosa canina, salvia e zenzero.

Neutro

Achillea, bardana, biancospino,
camomilla comune, calendula, cardo
mariano, echinacea, eucalipto, semi di
finocchio, iperico, menta, sambuco,
tarassaco, timo, valeriana, verbena.

Sconsigliato

Aloe, barba di mais, borsa del pastore, fieno greco, genziana, luppolo, rabarbaro cinese, senna, tiglio, trifoglio rosso, verbasco.

SALSE E CONDIMENTI

Neutro

Maionese (possibilmente con uova biologiche ma sempre con gli oli consentiti e senza amido di mais), marmellata con frutta adeguata al gruppo B, pesto con basilico o prezzemolo, senape, sottaceti, verdure in agrodolce.

Sconsigliato

Tutte le salse che contengono pomodoro,

salse con carciofi e olive verdi e nere,
salse a base di panna o formaggi grassi.

Cap 5 Associare gli alimenti tra loro in modo corretto per un'ottima digestione ed evitare di gonfiarsi ed ingrassare

La dieta delle persone di gruppo B è
quella forse più vicina al modo di

nutrirsi moderno, perché molto variegata e bilanciata.

Chi appartiene al gruppo sanguigno B trova benefici nel non ridurre a tre al giorno il numero dei pasti per non renderli troppo abbondanti, ma alzarlo a almeno a sei, masticando bene e bevendo prima di mangiare

Affinché i pasti siano digeribili e gli alimenti introdotti non riducano i loro benefici o addirittura causino spiacevoli controindicazioni, è bene associarli tra loro in maniera corretta.

Gli zuccheri non andrebbero mai combinati con le farine per cui limitare o evitare l'uso di biscotti, brioches, torte e dolci industriali farcite di creme a base di latticini (soprattutto quelli di

tipo vaccino), pane o fette biscottate con miele e marmellata.

Il miele si può sciogliere in una bevanda calda e assumerla lontano dai pasti.

Il vino (che può essere usato anche per cucinare al posto dei grassi) e la birra si possono bere con moderazione durante quei pasti dove non sono presenti riso e miglio.

La frutta è consigliabile consumarla da sola, preferibilmente al mattino perché è più facile smaltire il fruttosio contenuto in essa, nell'arco della giornata; tuttavia se la si consuma durante i pasti è meglio associarla a piatti a base di carne pesce, uova o semi oleosi, e mai con i legumi e men che meno con latticini e cereali.

Con il riso e il miglio evitare di

consumare oltre al vino e la birra, anche il pomodoro, il limone e la zucca.

I cereali insieme con i legumi (come pasta e fagioli, miglio e ceci, pasta e o pane con lenticchie) sono consentiti solo raramente perché possono causare digestione lenta e gonfiore addominale.

Evitare i minestroni con diversi tipi di legumi: meglio uno alla volta e consumarli o con pesce, carne, uova, frutta secca e verdure.

Tutte le zuppe è meglio mangiarle non troppo liquide e calde, per evitare problemi durante la digestione, come bruciori di stomaco o reflusso gastrico.

Le verdure, cotte o crude, tranne le patate, possono essere affiancate a qualsiasi alimento.

Gli appartenenti al gruppo B trovano benefici nel consumare un paio di prugne secche al giorno tenendo in bocca il nocciolo per un pò (rimedio suggerito dal dottor Mozzi): riduce notevolmente lo stress e la fame nervosa e è un ottimo sostituto all'uso di caramelle e chewing-gum.

I semi e la frutta secca, che risultano essere degli ottimi spuntini spezza fame, vanno evitati il più possibile durante l'estate e le castagne non vanno consumate con cereali e latticini.

In generale i farinacei e i cereali bisognerebbe consumarli con parsimonia, solo nella prima parte della giornata ed evitarli del tutto con l'avanzare dell'età poiché tendono ad

alzare il colesterolo, la glicemia, la pressione ed il peso.

Per quanto riguarda il pesce (ma è una regola valida un pò per tutti gli alimenti) sarebbe meglio evitare di consumarlo fritto affumicato ed associarlo ai latticini.

Anche la carne rossa cotta o al sangue, risulta meno benefica e più difficile da digerire se consumata insieme a cereali e latticini, meglio mangiarla con verdure o al massimo la frutta.

Sono sempre restia nel consigliare di mangiare carne o pesce crudo: anche se i nutrienti sono sicuramente più intatti è necessario che siano consumati in sicurezza, secondo le norme igienico-salutari.

Un altro consiglio valido è quello di bere l'acqua calda di cottura delle verdure (anche qui evitare i minestrone di verdure miste), prima dei pasti principali: è un toccasana per stomaco e intestino e contiene calcio facilmente assimilabile dall'organismo.

Anche al mattino un bicchiere di acqua tiepida con il succo di mezzo limone, risulta essere molto benefica (abbastanza calda, invece, se la sera prima il pasto è stato troppo abbondante e al risveglio si ha mal di testa).

Infine le persone di gruppo B che hanno problemi relativi alla cistifellea o ne hanno subito l'asportazione, dovrebbero evitare il consumo di questi alimenti: carciofo, lattuga, spinaci, uova, caffè,

olio extravergine d'oliva e tutti i prodotti sott'olio, cacao e cioccolato fondente.

Detto questo, in linea di massima, con il tempo e la pratica, sarà il vostro stesso corpo a dirvi quali sono gli alimenti che meglio tollera da solo o con altri, che tipo di cottura preferisce e in che quantità ne ha bisogno.

Un organismo che si nutre con cibo che non aggredisce il suo sangue, accumula pochissime tossine e di conseguenza chili superflui, nonché vive in uno stato di salute migliore rispetto a chi non fa caso a cosa mangia, e si fa guidare solo dall'abitudine e dall'ingordigia.

**Cap 6 Le 16 Ricette
facili da realizzare
consigliate per il
gruppo sanguigno B I
Primi, i secondi, i
contorni e i dolci**

Riso con zenzero e limone

Ingredienti: 350 gr di riso integrale, 80

gr di caprino, la buccia di un limone biologico, 1 rametto di rosmarino, 1/2 cucchiaino di zenzero, 1 cucchiaino di semi di finocchio e sale.

Lessare il riso in acqua bollente salata
Tritare finemente il rosmarino e la buccia del limone e amalgamare al caprino, allo zenzero e ai semi di finocchi lasciati a bagno per un ora circa, se necessario aggiungere un pò d'acqua di cottura del riso e regolare di sale.

Aggiungere la salsa così ottenuta al riso a servire caldo.

Risotto al pesce persico

Ingredienti: 15 filetti di pesce persico, 350 di riso nero, 1 cipolla, 1 litro di brodo (anche già pronto), 1/2 bicchiere di vino bianco, 10 foglie di salvia, 2 cucchiai di farina di riso, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 2 noci di burro.

Lessare il risotto nel brodo e a metà cottura trasferirlo in una padella antiaderente dove avete scalato già l'olio e la cipolla.

Appena inizia a sobbollire aggiungere il burro, sfumare con il vino bianco e continuare la cottura aggiungendo altro brodo se necessario. Dopo aver lavato, asciugato e infarinato i filetti di pesce

metteteli a dorare a fuoco lento in un'altra padella antiaderente con l'olio e la cipolla, regolare di sale.

Servire il riso ben cotto (saranno necessari fino a 45 minuti) e caldo, con sopra i filetti di pesce e la salvia tritata.

Pane di miglio croccante

Ingredienti: 500 gr di farina di miglio, 1/2 cucchiaino di lievito per pane pizza, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva e sale.

Amalgamare la farina di miglio con il sale e il lievito aggiungere l'acqua tiepida e l'olio, fino ad ottenere un impasto molto morbido. Far riposare per 20 minuti e poi disporlo in una tortiera di silicone e infornare per 30 minuti a 200°.

Questo pane può accompagnare i secondi e le verdure.

Lasagne di crêpes con zucca e castagne

Ingredienti: per le crêpes: 3 cucchiaini di farina di quinoa, 100 ml d'acqua abbondante, 1 uovo biologico, sale. Per

il ripieno: 500 gr di zucca, 50 gr di castagne lessate o cotte al vapore.

Per le Crêpes: unire gli ingredienti in una terrina e mescolare con una frusta amalgamandoli bene. Scaldare una padella di medie dimensioni, antiaderente versare il composto (risulteranno circa 6 crêpes dal diametro di 20 cm), e cuocere con il coperchio. Quando le crêpes si staccano bene sia da una parte che dall'altra sono pronte. Per il ripieno: sbollentare la zucca e frullarla, unire le castagne sminuzzate e con il composto riempite una ad una le crêpes.

Torta salata di miglio e verdure

Ingredienti: 300gr di miglio, 300 gr di fesa di tacchino, 4 uova biologiche, 2 carote, 2 zucchine piccole, 2 scalogni medi, 1 cucchiaio di pan grattato di riso, 1 cucchiaino di zenzero, 2 cucchiai di olio d'oliva, sale.

Cuocere il miglio molto bene in acqua bollente salata e scolarlo. In una padella antiaderente unire l'olio, gli scalogni, le zucchine, la fesa di tacchino e le carote tagliate a pezzetti e cuocere per circa 15 minuti (se necessario aggiungere un pò d'acqua).

A cottura ultimata aggiungere il miglio, lo zenzero, le uova e mescolare bene. Mettere il composto in uno stampo da forno e cospargere con il pangrattato, infornare a 180° per 35 minuti. Servire tiepido tagliato a quadretti accompagnato da un'insalata verde mista.

Spaghetti di riso con zucchine e tonno

Ingredienti: 350 gr di spaghetti di riso, 2 zucchine grosse, 150 gr di tonno in scatola al naturale, 1 cucchiaino di paprika dolce, prezzemolo fresco tritato, cucchiaini di olio d'oliva, sale.

In una padella antiaderente saltare le zucchine con l'olio e una parte di paprika.

Lessare gli spaghetti in acqua salate e scolare. Aggiungerli nella padella dove sono le verdure aggiungere il tonno e il resto della paprika e ripassarli insieme 2 minuti.

Cospargere di prezzemolo tritato e servire.

Halibut con cannellini

Ingredienti: 700 gr di filetti di halibut, 400 gr di cannellini lessati, 3 spicchi di aglio, 1 cucchiaino di rosmarino in

polvere, 1/2 bicchiere di vino bianco, 4 cucchiari di olio d'oliva e sale.

Scaldare a fuoco lento una padella antiaderente, mettere l'olio, l'aglio schiacciato e fatelo leggermente dorare senza friggerlo, dopodiché eliminarlo, aggiungere i filetti di pesce fateli cuocere aggiungendo poco alla volta il vino bianco e il rosmarino in polvere. Aggiungere i cannellini lessati, fare insaporire insieme e servire.

Filetti di merluzzo con aromi tritati

Ingredienti: 4 filetti di merluzzo, 1

scalogno, 2 spicchi d'aglio, 1 limone biologico, 2 cucchiaini di aromi tritati (salvia, timo e origano), 2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale.

Tagliare a fette il limone dopo aver grattugiato la buccia.

Mettere i filetti di pesce allineati dentro una pirofila con sopra lo scalogno e l'aglio tritati, cospargere con la buccia di limone grattugiata, gli aromi tritati olio e sale. Cuocere in forno per 20 minuti a 180° servire in un piatto da portata con accanto le fettine di limone.

Trota al vino bianco con

misto di funghi

Ingredienti: 4 filetti di trota iridea con la pelle, 1 bicchiere di vino bianco secco, 2 cucchiai di prezzemolo tritato, 750 gr di funghi misti freschi, 1 spicchio d'aglio, 5 cucchiai di olio d'oliva, sale.

Pulire e lavare i funghi e metterli in una padella antiaderente dove precedentemente si è saltato con l'olio e poi rimosso l'aglio, a fuoco basso per 2 minuti, e procedere (coprendo con il coperchio) alla cottura per circa 20 minuti.

Disporre le trote, lavate e pulite, in una pirofila con la carta da forno, cospargere con olio, vino e sale e

cuocere a 180° per circa 20 minuti.

Servire con i funghi caldi in un piattino a parte, dopo aver cosperso con il prezzemolo tritato.

Zucchine ripiene di pesce e noci

Ingredienti: 4 zucchine tonde grandi, 200 gr di tonno in scatola al naturale, 2 filetti di merluzzo, 2 cucchiaini di pangrattato di riso, 2 cucchiaini di noci tritate, 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e sale.

Cuocere il merluzzo e sbollentare le zucchine e tagliarle in due metà

privandole della polpa interne e frullarle insieme al merluzzo. Mettere tutto in una terrina e unire il tonno, il sale, il pangrattato e le noci tritate.

Riempire con il composto le zucchine e allinearle dentro una pirofila, ricoperta da carta da forno, rivolte verso l'alto, e infornare a 180° per 20 minuti. Servire calde con un filo d'olio crudo.

Vitello con fave e cavolini di Bruxelles

Ingredienti: 400 gr di spezzatino piccolo di vitello, 350 gr di fave, 1 bicchiere grande di brodo di verdure, 1 cucchiaino di curcuma, 1/2 cucchiaino di curry, 1

cipolla bianca, pan grattato di riso, 1
cucchiaino di olio d'oliva e sale.

Lessare le fave. In una pentola capiente tritare la cipolla e aggiungere il brodo con la curcuma e il curry e il sale e l'olio e quando è caldo aggiungere i pezzetti di vitello precedentemente impanati. Cuocere a fuoco lento per 25 minuti rigirandoli spesso.

A fine cottura aggiungere le fave, far insaporire e servire caldo.

Polpettone di frittata con vitello e peperoni

Ingredienti: 500 gr di carne trita di

vitello, 200 gr di peperoni arrostiti e privati della pelle, 10 foglie di basilico tritato, 4 uova, 3 cucchiaini di latte di capra, 1 cucchiaino di timo e di curry, sale.

Sbattere le uova con il sale e il basilico e infornare a 180 ° per 7 minuti, in una teglia formando una spianata di circa 1/2 cm.

Frullare i peperoni. Unire alla carne trita, in una ciotola capiente, il curry, il latte, il timo e il sale e amalgamare bene.

Far freddare la frittata, disporla su di un tagliere e ricoprirla con uno strato di verdure e uno di carne trita, arrotolare e infornare a 180° per 20 minuti. Tagliare

a fette il polpettone dopo che si è freddato e lasciarlo dentro al forno caldo e spento per 10 minuti per farlo intiepidire.

Pizzettine di uova e tofu

Ingredienti: 300 gr di tofu al naturale, 2 uova biologiche, 3 cucchiaini di salsa di soia, 1 cucchiaino di curry, sale e un pò d'acqua.

Sbriciolare il tofu con le mani e amalgamarlo in una ciotola con le uova, il sale, il curry e la salsa di soia. Con un cucchiaino mettere il composto su di una teglia ricoperta con carta da

forno. Cuocere a 200° per 15 minuti.
Ottime gustate con un pesto di basilico.

Torta di quinoa, noci e cioccolato

Ingredienti: 150 gr di farina di quinoa, 80 gr di zucchero, 40 gr di noci, 40 gr di cioccolato fondente almeno al 75%, 3 cucchiaini di latte di mandorla, un po' d'acqua.

Amalgamare in una ciotola la farina con la quinoa e lo zucchero fino ad ottenere un impasto morbido e infornare in una teglia rivestita con carta da forno creando una spianata di circa 1 cm.

Cuocere a 180° per 15 minuti e far raffreddare.

Sciogliere in un pentolino il cioccolato fondente con il latte di mandorla, tritare le noci e aggiungerle alla crema.

Formare, con degli stampi rotondi, dei dischi con la spianata di quinoa e disporli alternandoli alla crema di cioccolato e noci su più strati.

Servire in un piattino con una spolverata di zucchero a velo.

Torta di amaretti e scaglie di cioccolato

Ingredienti: 300 gr di farina di quinoa,

100 gr di amaretti (senza latte né farine di grano), 90 gr di zucchero, 1 uovo biologico, 30 gr di cioccolato fondente, un pò di latte di mandorla

In una ciotola sbattete l'uovo con lo zucchero aggiungete la farina di quinoa, 3/4 degli amaretti sbriciolati e un pò di latte di mandorla fino ad ottenere un impasto morbido.

Versare in uno stampo di silicone o una tortiera rivestita di carta da forno e cuocete a 180° per 40 minuti.

A cottura ultimata decorare con gli amaretti restanti e scaglie di cioccolato a piacere.

Cantuccini di castagne

Ingredienti: 400 gr di farina di quinoa, 200 gr di farina di castagne, 250 gr di mandorle con la pelle, 150 gr di zucchero, 2 uova biologiche, un po' di latte di mandorle.

Amalgamare le farine in una ciotola aggiungendo lo zucchero e le uova. Unire le mandorle che avrete fatto tostare in forno per 3 minuti a 200°, il latte di mandorla fino ad ottenere un impasto solido.

Con le mani create un cordone lungo schiacciandola sulla superficie e infornare su di una teglia rivestita con carta da forno.

Cuocere a 180° per 35 minuti. Una volta freddato tagliare a fette diagonali dandogli la classica forma dei cantuccini toscani.

Cap 7 Riepilogo e ultimi consigli per dimagrire e restare in forma per sempre

Come detto all'inizio gli individui di gruppo B, avendo combattuto in ere passate con condizioni climatiche

sempre diverse e avverse, avevano una grande capacità di resistenza fisica malgrado il cibo non fosse sempre disponibile, poiché riusciva ad immagazzinare riserve energetiche sotto forma di massa adiposa, avendo così scorte energetiche su cui contare.

Questa dote fisica la si può mantenere senza essere in sovrappeso, ma regolando lo stile di vita e l'alimentazione su misura per loro.

Un accenno ancora all'attività fisica consigliata per il gruppo B che si differenzia da quella del gruppo 0 (che punta alla resistenza e cerca di battere i concorrenti), e dal gruppo A (che tiene molto all'opinione che gli altri hanno di lui), perché rappresenta per questi

soggetti una buona fonte di divertimento, scoperta e valutazione dei propri limiti. Per cui via libera a tutti gli sport di cui abbiamo già parlato aggiungendo anche il canottaggio, il Ping pong e l'alpinismo, tutte attività che richiedono una lunga resistenza e flessibilità fisica e mentale.

Un ultimo accorgimento da tenere sempre a mente e farne una buona abitudine è quello di memorizzare gli alimenti consentiti (benefici) che favoriscono la perdita di peso e aiutano a restare in forma e in salute e quelli non consentiti (sconsigliati), che invece causano un costante aumento del peso e l'insorgere di malattie.

Alimenti benefici

1. Ortaggi verdi, perché attivano il metabolismo.
2. La Carne consentita, Uova, Fegato e Latticini (questi ultimi senza eccedere) lo rendono energetico e attivano il metabolismo
3. Il consumo regolare di tisane depurative e rilassanti e l'infuso di liquirizia che combatte l'ipoglicemia.
4. Consumare regolarmente il Pesce consentito mantiene la tiroide in salute.

Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare

1. Granoturco: disturba l'efficienza

dell'insulina, ostacola il metabolismo e provoca ipoglicemia.

2. Lenticchie e Semi di sesamo: ostacolano il metabolismo e provocano ipoglicemia

3. Arachidi: ostacolano il metabolismo e la buona funzione del fegato

4. Grano Saraceno: disturba la digestione, ostacola il metabolismo e provoca ipoglicemia.

5. Frumento: prima causa di ingrassamento perché rallenta la digestione, il metabolismo, favorisce l'accumulo di grasso e toglie energia.

A questo punto non mi resta che augurarvi buon lavoro e buon appetito.

Gentile lettore,
se ha apprezzato questo libro,
cortesemente, mi dica cosa ne
pensa con una piccola
recensione su Amazon.

[Cliccando qui accederà](#)
[comodamente alla pagina](#)

Grazie

1. Dieta dei gruppo sanguigni 0, A, B, AB, Il libro completo con gli alimenti e le ricette: vivere in Salute e restare in Forma (disponibile anche in versione cartacea)
Vol 1

Per il Link diretto ⇒ [clicare QUI](#)

2. Dieta del gruppo

sanguigno 0 gli alimenti e le
ricette: vivere in Salute e
restare in Forma

Vol 2

Per il Link diretto ⇒ [clicare](#)
[QUI](#)

3. Dieta del gruppo

sanguigno A gli alimenti e le
ricette: vivere in Salute e

restare in Forma
Vol 3

Per il Link diretto ⇒ [cliccare
QUI](#)

**4. Dieta del gruppo
sanguigno B** gli alimenti e le
ricette: vivere in Salute e
restare in Forma
Vol 4

Per il Link diretto ⇒ [cliccare](#)

[QUI](#)

5. Dieta del gruppo sanguigno AB gli alimenti e le ricette: vivere in Salute e restare in Forma
Vol 5

Per il Link diretto ⇒ [cliccare QUI](#)

6. Cistite: Cura e prevenzione

con i rimedi naturali e la dieta
dei gruppi sanguigni
Vol 6

Per il Link diretto ⇒ [clicare
QUI](#)

7. Dieta per dimagrire
gruppo sanguigno 0: Ricette
e strategie per dimagrire senza
fatica ed essere in forma
Vol 7

Per il Link diretto ⇒ [clicare](#)
[QUI](#)

8. Dieta per dimagrire
gruppo sanguigno A: Ricette
e strategie per dimagrire senza
fatica ed essere in forma
Vol 8

Per il Link diretto ⇒ [clicare](#)
[QUI](#)

9. DIMAGRIRE gruppo

sanguigno 0: Velocemente
senza dieta. L'alternativa alla
chetogenica per eliminare la
pancia. CONTIENE 3 libri
Vol 9

Per il Link diretto ⇒ [clicare](#)
[QUI](#)

10. DIMAGRIRE gruppo
sanguigno A: Velocemente
senza dieta. L'alternativa alla
chetogenica per eliminare la

pancia. CONTIENE 3 libri
Vol 10

Per il Link diretto ⇒ [clicare](#)
[QUI](#)