

# DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI



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**  
**dei gruppi**  
**sanguigni**  
**A, B, AB e 0**

**Il libro completo**  
**con gli alimenti e**

**le ricette facili da  
realizzare per  
vivere in Salute e  
restare in Forma**



# Letizia Weiger

## Indice

Introduzione

1) Che cos'è la dieta gruppi sanguigni

2) Il gruppo sanguigno 0 : Il Cacciatore  
Alimenti consigliati:

Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare:

3) Il gruppo sanguigno A : L'Agricoltore

Alimenti consigliati:

Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare:

4) Il gruppo sanguigno B: Il Nomade

Alimenti consigliati:

Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare:

5) Il gruppo sanguigno AB : Il Moderno

Alimenti consigliati:

Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare:

6) Responsabilità e consapevolezza del nuovo stile di vita

7) Alimenti consigliati, neutri e

sconsigliati per il gruppo 0

8) Alimenti consigliati, neutri e  
sconsigliati per il gruppo A

9) Alimenti consigliati, neutri e  
sconsigliati per il gruppo B

10) Alimenti consigliati, neutri e  
sconsigliati per il gruppo AB

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

12) 40 RICETTE facili da realizzare per  
tutti i gruppi sanguigni

I PRIMI

I SECONDI

DOLCI

13) Suggerimenti per i Bambini e per le  
donne in gravidanza e allattamento

# Conclusione

## Bibliografia di 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.



## **Introduzione**

Ogni individuo è geneticamente diverso l'uno dall'altro: alcuni sembra riescano meglio a mantenersi in forma, snelli, scattanti e in salute mentre altri faticano

persino ad alzarsi dal letto al mattino con una dose accettabile di energia. Tuttavia, almeno affinché in nostro DNA non verrà decodificato in maniera completa, il gruppo sanguigno resta uno dei marcatori genetici più conosciuto e studiato al mondo, ed è ormai certo che gli alimenti di cui ci nutriamo, interagiscono con il nostro sangue in maniera diversa in base, appunto, alla tipologia di gruppo di appartenenza. Molte persone hanno sperimentato i benefici legati alla scelta degli alimenti in rapporto al proprio gruppo del sangue; benefici che non si esauriscono solo nell'ambito del benessere fisico, ma si prolungano anche in campo psicologico. In effetti, proprio come

affermava il poeta e retore romano Giovenale: “Mens sana in corpore sano”, se nel nostro organismo tutto funziona a dovere, e il “carburante” che tutti giorni utilizziamo per farlo lavorare è il migliore e il più adatto alle sue necessità, anche le funzioni psichiche ne giovano al 100%.

Dunque il segreto per dimagrire non è più un segreto se si tiene conto di questo fattore.

Scegliere gli alimenti più adatti al proprio gruppo sanguigno, imparare a combinarli correttamente tra di loro, aiuta a perdere peso senza fatica e senza digiuni, aumenta il benessere e riduce il rischio di contrarre vari tipi di malattie, dalle più serie a quelle più fastidiose

come cefalee, cattiva digestione, pancia gonfia e alito cattivo.

Per cui addentriamoci in questo fantastico viaggio alla scoperta di noi stessi e della nostra natura.

# **1) Che cos'è la dieta gruppi sanguigni**

Si parla moltissimo della dieta dei gruppi sanguigni, alcuni la denigrano, altri (come me) consigliano caldamente almeno di provarla, perché hanno già avuto modo in anni di pratica, di verificarne gli effetti benefici e duraturi sul fisico e la mente.

Altri ancora sono scettici (di questi ne conosco moltissimi) e decidono di avvicinarsi un pò alla volta, finché

verificando un' aumentata qualità delle loro condizioni di salute, nonché del loro giro vita, l' accolgono con gioia nella loro quotidianità, cercando di convertire successivamente amici e parenti.

Credo fermamente che un corpo in forma debba avere anche energie ed un buon equilibrio mentale che lo porti ad avere una vita lunga (quanti anni siamo destinati a Vivere lo sa solo il nostro DNA) con un atteggiamento gioioso e positivo (considerando che il cibo giusto aumenta anche la quantità di ormoni del benessere), piacendosi ogni volta che ci si guarda allo specchio e, non per ultimo, riducendo di molto la fobia delle malattie.

Detto questo possiamo iniziare il viaggio alla scoperta di questa nuova educazione alimentare, che si basa sulle caratteristiche specifiche dei quattro gruppi sanguigni e che è stata messa a punto dal naturopata Peter D'Adamo, 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 ininfluyente.

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 approfondire



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.

Essendo un campo molto vasto  
circoscriverò l'argomento agli aspetti  
dietetici e in questo libro mi occuperò  
sostanzialmente di esporre una adeguata  
alimentazione per i 4 gruppi sanguigni,  
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 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, si rischia di danneggiare il sistema immunitario causando reazioni anche molto gravi.

È importante anche conoscere la giusta combinazione degli alimenti

(preferibilmente di buona qualità), la lettura attenta delle etichette di ciò che si acquista quando si fa la spesa e, se possibile, la scelta di cibi freschi e di coltivazione/allevamento biologico.

Come detto prima, non mi occuperò di analizzare le varie patologie che seguendo questo regime alimentare si

può cercare di evitare o addirittura curare, ma il mio scopo è concentrarmi sulla perdita di peso di quei chili (e mantenere nel tempo il peso forma raggiunto) in più causati dall'accumulo di tossine ( che credo siano la causa primaria di molti malanni anche gravi) che si può scongiurare 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: per esempio il gruppo **O** ha risposte più rapide; il gruppo **A** deve maggiormente, rispetto agli altri, combattere l'ansia e lo stress anche a causa della fatica che fa ad accettare i cambiamenti; le persone appartenenti al

gruppo sanguigno **B**, devono superare la tendenza ad essere piuttosto abitudinarie e infine le persone di gruppo **AB** avendo un sistema immunitario molto lento devono fare i conti con tempi di recupero e guarigione più lunghi. Tutto ciò, comunque, viene viene ad essere molto influenzato 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 primo gruppo sanguigno che tratteremo in questo libro.

*Gentile lettore  
la ringrazio molto per aver scelto di  
leggere questo libro!  
Sarebbe così cortese da scrivere una  
breve recensione ? Mi farebbe piacere  
sapere cosa ne pensa.*

*Grazie ancora !*

*Questo il link **cliccabile** diretto alla  
pagina*

*[https://www.amazon.it/Dieta-dei-gruppi-sanguigni-completo-ebook/dp/B07PNNBN29/ref=sr\\_1\\_14?\\_\\_mk\\_it\\_IT=ÅMÅŽÕÑ&keywords=dieta-text&sr=1-14](https://www.amazon.it/Dieta-dei-gruppi-sanguigni-completo-ebook/dp/B07PNNBN29/ref=sr_1_14?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&keywords=dieta-text&sr=1-14)*

*e buona lettura*

## **2) Il gruppo sanguigno 0 : Il Cacciatore**

Questo gruppo sanguigno è quello apparso per primo nella storia dell'uomo: è il gruppo dei nostri antenati situati in Africa che erano cacciatori e raccoglitori di radici e bacche. La loro alimentazione si basava sul consumo di pesce, carne e di tutto ciò che era possibile ricavare spontaneamente in natura anche se con fatica. Ed in effetti lo sforzo costante ed intenso di procacciare cibo li



predispongono ad una attività fisica breve ed intensa e tutte le attività svolte all'aria aperta che riducono notevolmente lo stress: loro lo reggono molto meglio degli altri gruppi sanguigni, anche sul lavoro, tuttavia una volta passata l'emergenza recuperano lentamente uno stato di generale equilibrio.

Un aspetto fondamentale della loro personalità è quello di essere molto sensibili a nuovi influssi e cambiamenti e anche se sono di solito, molto ottimisti e ben disposti verso il prossimo (a meno che non si sentano attaccate o in pericolo), mal sopportano la monotonia e gli orari fissi che gli riducono autonomia e autogestione. Sono

comunque portati verso il nuovo e le nuove tecnologie, possono cambiare abitudini e se i motivi sono validi si assumono il rischio di risultati insoddisfacenti, ma hanno sempre forte il senso di responsabilità e coerenza con le proprie idee.

Hanno un sistema immunitario e metabolico molto attivo, soprattutto se prediligono una dieta iper proteica con un bilanciamento necessario grazie al consumo di una buona percentuale di verdure.

Al contrario, considerando le sue origini, il gruppo 0, non tollera bene un grande e continuativo consumo di cereali, soprattutto quelli con il glutine, che tendono a gonfiarlo, accumulando

nel suo organismo, tossine e grasso in eccesso.

La regola principale per gli appartenenti a questa categoria è quella di evitare pasti sovrabbondanti dimenticando di masticare bene il cibo, rendendo così più faticosa la digestione; a questo proposito, un accorgimento intelligente è quello di iniziare il pasto con delle verdure cotte (principalmente in autunno/inverno) o crude (principalmente in primavera/estate) così da non mangiare voracemente facendo gonfiare troppo lo stomaco e incorrendo in sicuri problemi digestivi, quali reflusso gastrico, duodeniti e ulcere.

In effetti la caratteristica del gruppo 0 è

proprio quella di avere un sistema digerente ben strutturato che gli consente di digerire con facilità le proteine animali, come la carne rossa.

Esistono delle strategie alimentari mirate per evitare, alle persone di gruppo sanguigno 0, un'eccessiva acidità di stomaco, come, ad esempio, bere poco durante i pasti, usare la radice dello zenzero e della curcuma che sono potenti antinfiammatori e antitumorali naturali e proteggono dall'ulcera; Le tisane di camomilla romana, caffè di cicoria e tiglio rilassano le pareti dello stomaco, riducono lo stress e sono un'ottima alternativa al the tradizionale ed al caffè, entrambi mal tollerati o addirittura nocivi.

Evitare il più possibile l'uso di latte di mucca, birra, superalcolici e bevande gassate e tutti quegli alimenti che aumentano la secrezione acida come agrumi (tranne il limone) e fragole. Bisogna anche prestare particolare attenzione a tutti i tipi di cereali: se si vuole perdere peso in salute e mantenere i risultati ottenuti nel tempo si consiglia di evitarne l'uso a cena e consumarli, con molta moderazione, solo a colazione e qualche volta a pranzo, perché tendono ad alzare il colesterolo, la pressione e la glicemia. Proprio quest'ultima, che indica la concentrazione di zuccheri nel sangue, deve rimanere tra i valori di 70 e i 110 mg/dl, al mattino a digiuno, perché altrimenti si accumulano

velocemente chili in eccesso e si alza il rischio di sviluppare il diabete.

Un'altra importante caratteristica del gruppo 0 è quella di avere un sistema immunitario molto reattivo, in grado di individuare la formazione di cellule cancerogene molto velocemente: tuttavia una maggiore protezione dalle patologie tumorali non li rende immuni da queste per cui tutte le norme di prevenzione dal cancro, come quelle suggerite dalla medicina tradizionale, devono essere prese in seria considerazione anche da loro.

Di contro devono fare più attenzione a non sviluppare malattie autoimmuni e infettive: secondo gli studi, le persone di gruppo sanguigno 0 che scelgono

un'alimentazione ricca di cereali hanno un rischio aumentato di sviluppare questa tipologia di malattie e vanno incontro spesso anche a fenomeni infiammatori. Per cui, evitare un eccessivo e continuativo consumo di alimenti a base di frumento e latticini, risulta essere la scelta più saggia per abbassare notevolmente tali rischi.

Andando avanti, è necessario fare un'ulteriore considerazione riguardante il metabolismo, cioè quell'insieme di processi che permettono al nostro organismo di trasformare in energia ciò che mangiamo, attraverso la digestione e l'assimilazione, che funzionando correttamente, regola in maniera ottimale il peso corporeo.

Ora, 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: 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.

Alle persone di gruppo 0, per evitare disturbi del metabolismo, può essere d'aiuto una adeguata alimentazione



(formata da proteine di tipo animale, verdure e certi tipi di legumi, evitando il più possibile l'uso di cereali raffinati, zuccheri, latte e latticini) associata all'esercizio fisico.

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.

Altre informazioni che è necessario sapere per evitare la sindrome

metabolica è che questa può svilupparsi anche in seguito a ripetute e drastiche diete ipocaloriche, ad un insufficiente apporto nell'alimentazione di omega 3 (acidi grassi), ad uno scarso consumo di alimenti ricchi di fibre e uso di caffè, fumo e alcolici, insieme a zuccheri e farine raffinate (soprattutto consumati nel pasto serale) che non si riescono a smaltire con una buona attività fisica.

A proposito di questo, in conseguenza ad un cattivo stile di vita e continuando a mangiare cibi non adatti alla caratteristica del proprio gruppo sanguigno, esiste il rischio concreto di sviluppare problemi cardiovascolari per i valori elevati nel sangue dei trigliceridi e dell'insulina.

Diversamente il colesterolo rappresenta invece un rischio minore, in quanto la capacità del gruppo sanguigno 0 di demolire le molecole dei grassi alimentari “cattivi” permette una dieta ricca di proteine animali.

Comincia ad essere chiaro che per dimagrire e restare in forma è necessaria una corretta attività fisica che, per quanto riguarda le persone di gruppo 0, è soprattutto un modo di sfogare la loro grande energia che altrimenti si trasformerebbe in stress e causerebbe l'insorgere di varie patologie.

Come detto prima le attività fisiche più indicate sono quelle che richiedono sforzi intensi e fatica non troppo prolungata nel tempo, perché

l'alimentazione del gruppo 0, mette a disposizione energia esplosiva ma non di lunga durata.

Essendo un discendente dei popoli primitivi che erano cacciatori, ha un alto potenziale di “aggressività”, resistenza e competitività che può essere utilizzata in particolari sport come arti marziali, boxe, corsa breve e intensa tipo i 100 metri, sollevamento pesi, pattinaggio sul ghiaccio, sci di fondo, step e spinning, nuoto e lotta greco-romana.

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 consigliati:**

- . **Carne rossa**, perché rende più attivo il metabolismo.
- . **Il pesce e il sale integrale marino** (quest'ultimo con moderazione), per il loro contenuto di iodio che stimolano la tiroide a funzionare bene.
- . **Fegato**, non di maiale, possiede la vitamina B e aiuta a mantenere attivo il metabolismo
- . **Ortaggi e verdure, come verze, broccoli, cicoria, spinaci**, depurano e

attivano il metabolismo.

## **Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare:**

. **Glutine di frumento**, perché favorisce una super produzione di insulina e radicali liberi. Il glucosio nel sangue rimane alto e di conseguenza aumenta la secrezione di cortisolo in eccesso che rallenta il metabolismo.

. **Il Granoturco** rallenta il metabolismo e impedisce l'uso del grasso corporeo già immagazzinato, facendone produrre ancora.

. **I fagioli** (le varietà che non sono consigliate per il gruppo 0) e le

**lenticchie**, impediscono il corretto metabolismo delle calorie

**I cavolini di Bruxelles**, la varietà di **cavoli** sconsigliati e la **senape** impediscono alla tiroide di funzionare correttamente.

### **3) Il gruppo sanguigno A : L'Agricoltore**

Circa 25.000/15.000 anni fa, gli uomini oltre alla caccia, iniziarono a riunirsi in comunità e a dare inizio ad un nuovo stile di vita che si basava soprattutto sulla coltivazione dei terreni.

I primi agricoltori impararono anche ad allevare il bestiame, per cui molti non si dedicavano più alla caccia come prima e nel tempo, le mutate condizioni



ambientali ed alimentari favorirono la nascita del gruppo sanguigno A che meglio sintetizzava il nuovo cibo.

Gli individui appartenenti a questo gruppo coltivavano cereali, vivendo dunque in comunità e abitazioni stanziali, creando i presupposti per mutazioni genetiche stabili, come alcune caratteristiche dell'apparato digerente e del sistema immunitario.

Infatti è proprio nella difficoltà a digerire le proteine e i grassi animali che il nuovo gruppo sanguigno si differenzia da quello già presente sul pianeta, il tipo 0, che invece vivendo di caccia e non conoscendo assolutamente i cereali, risulta possedere un sistema digerente più robusto.

Le persone di gruppo A sono, dunque, quelle che meglio tollerano un'alimentazione quasi completamente vegetariana, a prevalenza di ortaggi, frutta, legumi, pesce, semi oleosi, carboidrati, uova e priva di carne (soprattutto quella rossa).

Le loro ottime capacità di adattamento hanno aiutato gli individui con questo gruppo sanguigno a sviluppare una personalità collaborativa e mansueta, attenta alle esigenze della comunità perché consapevole del valore dell'aiuto reciproco, accantonando quanto più possibile l'aggressività tipica delle persone di gruppo O, e ritmando la loro giornata anche con pasti regolari.

Tutto ciò aveva anche il vantaggio di non creare ansia e stress, ma li rendeva anche troppo abitudinari e restii a portare modifiche nel loro quotidiano, a meno che non erano persuasi dei vantaggi che ne deriverebbero a medio o lungo termine.

Queste nuove abitudini alimentari non hanno impedito loro di sviluppare una buona resistenza alle malattie tipiche di chi vive in gruppo, quali raffreddori ma anche malattie infettive come la peste, il vaiolo, il colera e tifo, e una certa resistenza alle infezioni del sistema respiratorio; un vantaggio non da poco anche ai nostri giorni perché si ha meno necessità di ricorrere all'uso di antibiotici.

Purtroppo il gruppo sanguigno A, però, non riconosce come nemici da combattere alcuni tipi di cancro, come quello al seno, all'utero, alle ovaie e alla prostata per cui un'attenzione particolare deve essere posta a cercare di eliminare tutti quegli alimenti (soprattutto carne rossa, latte e latticini, zuccheri e farine raffinate, eccessivo consumo di frutta) che a lungo andare, potrebbero favorire la comparsa e la proliferazione di cellule tumorali. Un'altra caratteristica saliente di questi individui, è quella di avere secrezioni gastriche scarsamente acide, per cui non riescono a digerire le proteine animali, cibi grassi come formaggi e insaccati: risulta quindi una certa difficoltà a

smaltire il colesterolo che alza il rischio di cardiopatie, che, tuttavia, si può abbassare di molto con una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica.

Ci tengo a sottolineare che la principale causa di ingrassamento per le persone di gruppo A avviene quando consumano carne rossa e prodotti caseari, sia perché hanno per natura, una bassa acidità gastrica (che, tuttavia, li protegge dallo sviluppare ulcere allo stomaco, gastriti, o problemi di reflusso gastrico) sia perché non li digeriscono bene e ciò causa un accumulo di adipe. Anche grandi quantità di frumento e in generale cereali contenenti glutine, hanno il potere di far lievitare il giro vita dei

gruppi A, favorendo tra l'altro un aumento della glicemia, che deve rimanere tra i valori di 70 e i 110 mg/dl, al mattino a digiuno, altrimenti si accumulano velocemente chili in eccesso e si alza il rischio di sviluppare il diabete.

Ma non solo: la digestione lenta e faticosa di alimenti non compatibili provoca anche torpore e ritenzione di liquidi e rallenta il metabolismo, per cui consumare prevalentemente cibi di origine vegetale vuol dire avere il giusto grado di idratazione e di depurazione dell'organismo, mantenere l'apparato intestinale pulito, grazie al consumo quotidiano di fibre, vitamine e minerali. E infatti, da qui, i primi risultati si

notano subito sulla qualità e luminosità della pelle che risulta essere più compatta e levigata e da una importante diminuzione della cellulite, grazie all'eliminazione delle tossine.

Ecco perché concentrarsi solo sulla perdita di peso non è mai una buona idea: bisogna tenere in considerazione prima di tutto il benessere psicofisico dell'individuo preferendo alimenti che, proteggano il buon funzionamento della microflora intestinale e aiutino a mantenere alte le difese immunitarie, non per ultimo anche osservando costantemente le reazioni che ha il nostro corpo dopo aver mangiato. Per cui se ci si sente stanchi, intorpiditi o assonnati, vuol dire che abbiamo

introdotta alimenti, magari combinandoli tra loro in maniera errata, che rallentano il metabolismo. Al contrario se dopo aver concluso il pasto, si ha una sensazione di sazietà ed energia, allora la scelta del cibo si è rivelata vincente. A questo proposito una buona abitudine è quella di tenere un diario dove annotare tutto ciò che si mangia durante la giornata per valutare in seguito, se ci sono state reazioni positive o negative dell'organismo, e valutare se ci sono abitudini alimentari errate da dover modificare.

In effetti spesso si seguono diete dimagranti anche ferree che non danno i risultati sperati: questo accade proprio perché alcuni alimenti considerati



dietetici possono essere invece nocivi per il proprio gruppo sanguigno.

Si è osservato che le persone appartenenti al gruppo A rimangono in forma ed in salute se decidono di suddividere i loro pasti in sei volte al giorno invece che tre (facendo sempre una buona prima colazione), per facilitare la digestione e abbassare il livello di stress dell'organismo.

Per cui i digiuni, sia quelli brevi che quelli lunghi, sono da evitare poiché causano un innalzamento dello stress e dell'aumento dei livelli di cortisolo e le persone di gruppo A sono già di base molto sensibili alle situazioni stressanti e il loro sistema nervoso viene messo continuamente alla prova.

Per evitare dunque che ansia e irritabilità colpisca il sistema immunitario rendendolo debole e favorendo l'insorgere di malattie anche di origine cardiaca o tumorale, devono innanzitutto abbandonare uno stile di vita sedentario e dedicarsi ad una attività fisica che sia di resistenza anziché di potenza, come jogging, maratona, danza, golf, nuoto ma anche discipline che favoriscono il rilassamento mentale come Yoga, Tai Chi Chuan, ed evitare gli sport competitivi.

Un accorgimento per facilitare l'approccio alla dieta e di tenere a mente 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 consigliati:**

- 1. Tutte le Verdure e gli Ortaggi** consentiti fino a 4 porzioni abbondanti al giorno, attivano il metabolismo e l'efficienza intestinale.
- 2. Gli Oli Vegetali** aiutano la digestione ad essere più efficiente e prevengono la ritenzione idrica.
- 3. Gli Alimenti a base di soia** (per chi la tollera bene e non ha problemi di tiroide) aiutano la digestione e sono metabolizzati velocemente.

4. **L'Ananas** contiene un enzima detossificante e aiuta la motilità intestinale.

5. **Il pesce e il sale integrale marino** (quest'ultimo con moderazione), per il loro contenuto di iodio che stimolano la tiroide a funzionare bene.

6. Consumare regolarmente **tisane depurative e rilassanti**.

## **Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare:**

1. **Glutine di frumento**, perché favorisce una super produzione di insulina e radicali liberi. Il glucosio nel sangue rimane alto e di conseguenza

aumenta la secrezione di cortisolo in eccesso che rallenta il metabolismo

**2. I latticini di origine animale,** rallentano il metabolismo e sono male metabolizzati (sono da evitare o da limitarli al massimo a una volta a settimana).

**3. Carne rossa:** si digerisce malissimo e favorisce l'accumulo di tossine che nel tempo favoriscono l'insorgere di malattie e aumento di peso.

**4. I Fagioli Bianchi di Spagna** allungano la digestione, gonfiano e rallentano il metabolismo.

## **4) Il gruppo sanguigno B: Il Nomade**

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): 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 soffre di ritenzione idrica (magari prevenirla) 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, si può sempre approfondire la conoscenza del proprio profilo

metabolico.

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.

Alcune persone di gruppo B riscontrano benefici anche con il canottaggio, il Ping pong e l'alpinismo, tutte attività che richiedono una lunga resistenza e flessibilità fisica e mentale.

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 uno sport agonistico), 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). 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 consigliati:**

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

## **5) Il gruppo sanguigno AB : Il Moderno**

Il gruppo sanguigno AB quello che per ultimo fece la sua comparsa sul pianeta circa mille anni fa per cui è considerato relativamente giovane e raro.

Si stima appartenga a circa 3-5% della popolazione mondiale ed è il gruppo biologicamente più complesso in quanto alcune sue caratteristiche sono simili al gruppo A ed altre al gruppo B, altre ancora nascono dalla fusione di questi due.

Poiché la sua complessità deriva soprattutto da come le qualità di questi due gruppi, mischiandosi, danno luogo ad una personalità variegata, il mio primo consiglio, per gli individui AB, è quello di iniziare familiarizzando da subito con i suggerimenti nutrizionali del gruppo A e B.

In linea di massima, la maggior parte dei cibi dannosi per il tipo A e per quello B lo sono probabilmente anche per il tipo AB.

E tuttavia, alcuni alimenti, come i pomodori, che contengono lectine in grado di agglutinare tutti i gruppi sanguigni, sembrano essere meglio tollerati proprio dalle persone di gruppo AB.

Le persone di gruppo sanguigno AB sono spesso più resistenti e attive (un pò come i progenitori di gruppo B) del tipo A che è molto sedentario per natura e tuttavia non sempre si accorge di ciò che gli fa male perché i disturbi si manifestano dopo qualche tempo dall'ingestione degli alimenti: per questo motivo a molte persone di gruppo AB ho consigliato di non mischiare troppi alimenti tra loro durante i pasti, di evitare gli eccessi e di verificarne i benefici o le controindicazioni (magari costruendo un menù settimanale regolare).

Comunque, in parole povere, i disturbi si manifestano con lentezza e con la stessa lentezza guarisce da questi.

L'alimentazione adeguata è la chiave di volta per prevenire vari disturbi e in particolare voglio ricordare che anche se gli individui AB hanno la possibilità di consumare carne rossa, sembra essere per loro molto difficile digerirla in quanto i succhi gastrici del loro stomaco sono molto blandi (somigliano molto a quelli del gruppo A), per cui consiglio a tutti di dare la priorità al consumo di agnello invece che manzo e vitello, in piccole porzioni e una volta alla settimana, seguito dal consumo più benefico del coniglio e tacchino. State alla larga il più possibile dal pollo in quanto potreste sviluppare una grave intolleranza nei suoi confronti, come spesso viene riscontrata nelle persone di

gruppo B (da cui voi, in parte, discendete).

Per cui, datemi retta e scegliete un alimentazione più ricca di pesce, uova, legumi, qualche cereale non raffinato, ortaggi a foglia verde e tofu che vi danno anche una mano a tenere attivo il metabolismo e a non prendere peso.

Il sistema immunitario delle persone AB è meno incline a sviluppare malattie autoimmuni, perché non attacca se stesso, come nel caso del gruppo 0 ma il suo sistema nervoso è simile per delicatezza a quello degli A, si stressa facilmente e di conseguenza le tensioni costanti e durature sono mal sopportate. Il relax e il riposo sono assolutamente necessari per recuperare energia ed

equilibrio psicofisico in quanto spesso cadono vittima di stati depressivi e angosce che si risolvono poi in tempi abbastanza lunghi.

Caratterialmente le persone di gruppo AB risultano essere abbastanza socievoli, adorano sentirsi libere per andare alla scoperta di ciò che più le interessa e appassiona ma hanno anche bisogno di avere radici e un senso di appartenenza che per sopportare meglio la stanchezza che accumulano affrontando le sfide del quotidiano. Essendo un gruppo formato da due tipi principali, alcuni individui AB hanno caratteristiche e stili di vita più vicini al gruppo A e altri al gruppo B, altri ancora hanno generato caratteristiche del

tutto uniche e originali, ma in nessuno manca l'attitudine ad essere metodici e precisi, con una spiccata capacità di osservazione e concentrazione anche nella cura della propria salute e del proprio aspetto.

La loro natura benevola ne fanno degli amici molto ricercati e sempre disponibili (sembra che molti guaritori e maestri spirituali abbiano sangue di gruppo AB).

Amano molto i lavori dove le loro qualità di altissima precisione possano essere messe in risalto a patto che ciò non implichi troppi cambiamenti improvvisi e immediata disponibilità ai mutamenti: hanno necessità di valutare attentamente tutti gli aspetti, positivi e



negativi, delle situazioni per decidere con calma sul da farsi.

Comunque una volta presa la decisione vanno avanti per la loro strada in maniera del tutto indipendente, mantenendo un solido equilibrio e un prudente distacco emotivo.

Il modo di funzionare del sistema immunitario del gruppo AB rispecchia fedelmente il suo carattere: infatti, al contrario di quello robusto e reattivo degli individui 0 (che doveva per necessità di sopravvivenza “aggreire” con potenza gli attacchi esterni), loro sono spesso tolleranti e aperti nei confronti di virus, batteri (che amichevoli non sono affatto), con tempi di reazione piuttosto lenti. Per cui

particolare attenzione va posta alla prevenzione alle stesse forme tumorali (al seno, utero, ovaie e prostata) e alle patologie cardiovascolari che colpiscono gli individui di gruppo A, a causa di una predisposizione a tenere alti i valori del colesterolo nel sangue e al controllo di alcuni tipi di anticorpi che risultano spesso troppo bassi causando lo sviluppo di infezioni alle vie respiratorie, gastrointestinali e allergie.

Il rimedio, come al solito (e per gli AB più di tutti) è fare attenzione alle proprie caratteristiche originali personali nella scelta dello stile di vita più indicato (e quindi più salutare) ma che per loro si rivelerà alquanto flessibile associato ad

un'attività fisica varia che alterni sport di resistenza e di rilassamento che risultano essere più efficaci perché meglio rispondono alle loro esigenze di dinamismo, benessere mentale e ricerca di novità stimolanti, come la danza, Tai chi, hata yoga, aikido body building leggero, la maratona, il nuoto e la bicicletta. L'importante è non scegliere attività fisiche troppo competitive e stressanti.

Tenete anche voi a mente, e fatela diventare una prassi comune, 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 consigliati:**

1. **Tofu, pesce e ortaggi a foglia verde** attivano il metabolismo
2. **Laminaria, Latte e Formaggi** (consentiti e con moderazione) migliorano la produzione d'insulina
3. **Ananas** stimola la motilità intestinale

## **Alimenti che fanno gonfiare ed ingrassare:**

1. **Carne rossa di manzo e vitellone:** è digerita male, favorisce l'accumulo di tossine e del grasso

2. **Granoturco, Fagioli di Spagna e di Lima:** interferiscono con il lavoro dell'insulina e rallentano il metabolismo
3. **Grano Saraceno:** abbassa troppo il livello d'insulina nel sangue
4. **Frumento:** rallenta il metabolismo e il lavoro dell'insulina.

## **6) Responsabilità e consapevolezza del nuovo stile di vita**

È molto interessante vedere come la biologia del corpo umano cambi le sue caratteristiche di era in era, adeguandosi alle condizioni climatiche, al luogo in cui è costretto a vivere e al cibo che di volta in volta, per necessità, si sceglie di mangiare.

Non si sa se nei secoli futuri esisteranno nuovi gruppi sanguigni, fatto sta che ciò che è importante comprendere in questo

viaggio, attraverso la conoscenza delle caratteristiche dei quattro gruppi sanguigni, è che il modo migliore per vivere la nostra vita, in salute e in perfetta forma fisica, risiede nell'assecondare e potenziare le qualità intrinseche del nostro sangue.

Noi siamo anche ciò che mangiamo, oramai su questo non c'è alcun dubbio e tutto ciò che in bene o in male facciamo al nostro corpo lui nel tempo, ce lo restituisce con gli interessi.

Nessuno mai è in grado di promettere 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 sia di persona sia attraverso

l'esperienza diretta di miei conoscenti, che hanno voluto o dovuto modificare i loro comportamenti alimentari, molti benefici: perdita dei chili in più senza grossi sacrifici, che causavano vari disturbi, notevole abbassamento del rischio di sviluppare nel tempo malattie metaboliche e cardiovascolari e anche 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 di 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.

In effetti negli ultimi decenni la medicina ha fatto passi da gigante e salva oggi molte più vite che in passato, tuttavia 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, 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 vostre 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.

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/o 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.

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 è quella di leggere le etichette quando si fa la spesa per controllare il contenuto di additivi, coloranti e tutto quanto può danneggiare la salute e scegliere cibo di provenienza biologica, perché più salutari 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.



**7) Alimenti consigliati,**

# **neutri e sconsigliati per il gruppo 0**

## **CARNE**

### **Consigliato**

Agnello, bresaola, cavallo, capretto, capriolo, manzo, capretto, montone, fegato e cuore non di maiale e vitello.

### **Neutro**

Fagiano, pollo, gallina, tacchino, affettato di tacchino.

### **Sconsigliato**

Maiale fresco e sotto forma di salume, cinghiale, oca e tutte le carni affumicate.



## **PESCE**

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

### **Consigliato**

Aringa, luccio, merluzzo, nasello, salmone non affumicato, sardine, sgombro, pagello, sogliola, pesce serra, ricciola, halibut o sogliola dell'Atlantico, storione, trota iridea.

### **Neutro**

Acciughe, anguilla, aragosta, calamari, carpa, cernia, coregone, cozze, gambero, gamberi di fiume, granchio, lumache, ombrina, ostriche, pangasio, passera

dell'Atlantico e di mare, rane, spigola o branzino, tonno, triglia, trota di mare o salmonata, vongole.

### **Sconsigliato**

Aringa in salamoia, caviale, tutto il pesce affumicato, polpo, pesce gatto, seppia, palombo.

## **LATTE E LATTICINI**

È meglio limitarne drasticamente il consumo.

### **Neutro**

Feta (formaggio fresco di capra e pecora), formaggio di capra, mozzarella

di bufala: non più di una volta a settimana.

## **Sconsigliato**

Tutti gli altri latticini non sono metabolizzati bene: soprattutto se si ha avuto a che fare con casi di tumore all'utero, all'ovaio, alla mammella o alla prostata, è meglio evitarli totalmente

## **LEGUMI**

Per chi è vegano, il consiglio è di consumarli frequentemente, per avere un apporto di proteine adeguato, magari insieme alla frutta secca consentita.

## **Consigliato**

Fagioli azuki (soia rossa, per chi la tollera), fagioli dell'occhio.

## **Neutro**

Ceci, cicerchie, piselli, fagiolini, fave, fagioli neri e rossi.

## **Sconsigliato**

Fagioli borlotti secchi, fagioli bianchi di Spagna, tutti i tipi di lenticchie.

## **UOVA**

Mai sode oppure fritte in olio o burro e al massimo 4 o 5 alla settimana.

## SOIA E DERIVATI

### **Neutro**

Bevande e yogurt a base di soia, tofu senza aggiunta di glutine.

**N.B.** Ricordo che questo alimento va consumato solo da chi lo tollera bene e non ha eventuali problemi di tiroide.

## CEREALI E ALTRI CEREALI

Preferire i cereali integrali e ben cotti e consumarli con moderazione perché tendono ad alzare i livelli nel sangue del

colesterolo e della glicemia.

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

### **Neutro**

Amaranto, grano saraceno (tranne la sera e in estate), quinoa, tutti i tipi di riso (non mangiarli insieme al vino, pomodoro, limone e zucca), farina di riso e tapioca.

### **Sconsigliato**

Kamut, mais, amido di mais, avena, tutti i prodotti a base di frumento e contenenti

glutine, pop corn ( soprattutto quelli con burro), segale, orzo e orzo perlato, polenta di mais, seitan, couscous, farro.

## **OLI E GRASSI**

Tutti i grassi è meglio consumarli crudi e mai fritti, senza eccedere.

### **Consigliato**

Olio di vinacciolo ricavato dai semi dell'uva, olio di riso, di lino e di semi di zucca.

### **Neutro**

Olio di soia, olio d'oliva (per chi non ha

già problemi di acidità di stomaco anche quello extra vergine con moderazione), olio di girasole, olio di sesamo e di fegato di merluzzo, olio di soia.

### **Sconsigliato**

L'olio di cotone, di arachidi, di mais.

## **SEMI E FRUTTA SECCA**

La frutta secca non deve essere consumata in eccesso ed evitarla in estate (soprattutto troppe noci possono scatenare una crisi emorroidaria). Non consumare le castagne insieme ai latticini.

### **Consigliato**

Noci e semi di zucca.



## **Neutro**

Castagne, mandorle e burro di mandorle, nocciole e burro di nocciole, castagne, noci di Macadamia e americana, pinoli, semi di girasole e di sesamo, burro di sesamo.

## **Sconsigliato**

Arachidi e burro di arachidi, pistacchio e burro di pistacchio, anacardi, noci del Brasile, litchi della Cina, semi di papavero.

## **ORTAGGI**

Consumarla possibilmente biologica e sempre di stagione. I funghi (consumarli con moderazione) evitarli se si hanno

problemi di fegato e non mangiarli fritti.

### **Consigliato**

Alghe marine, aglio, bietole (erbette o coste), broccoli, carciofi, verza, cavolo verde, tutte le varietà di cipolla, lattuga, tutti i tipi di cicoria, pastinaca, patate dolci, porro, rafano, rape, scarola, spinaci, tarassaco, zucca.

### **Neutro**

Asparagi, barbabietola rossa, aneto, cerfoglio, cetrioli, daikon, cumino dei prati, finocchio, funghi porcini e cantarelli, peperoni gialli verdi e rossi, pomodori, olive verdi, radicchio, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, tartufo nero e bianco, topinambur,

zenzero e tutte le varietà di zucchine.

## **Sconsigliato**

Alfa-alfa (erba medica), cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cavolo bianco e cinese, funghi champignon, tutte le varietà di mais, melanzane, olive nere e patate.

## **FRUTTA**

Il gruppo 0 può permettersi di consumare pochissima frutta aumentando il consumo di verdure fresche.

Raccomando, comunque, di scegliere 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**

Fichi e prugne (frutti freschi o secchi)

### **Neutro**

Albicocche, ananas, angurie, banane, cachi, ciliegie, cedro, datteri, fichi d'India, guaiava, kiwi, lamponi, limone, mango, lime, melagrana, melone giallo e di Spagna, mela, mirtilli, papaia, pere, pesca noce, pesche, pompelmo, ribes rosso e nero, sambuco, uva bianca, nera, rossa e sultanina.

### **Sconsigliato**

Arance, avocado, fragole, mandarini, mandaranci, melone comune, more, noce di cocco, plantano e rabarbaro cinese.

## SUCCHI E BEVANDE

Se si vuol perdere peso e restare in salute è sconsigliato l'uso di bevande zuccherate e con aggiunta di dolcificanti e tutte quelle gassate.

Tuttavia è bene preferire succhi e centrifugati di verdure a quelli di frutta troppo acidi.

Meglio evitare il vino alla sera ma lo si può usare per cucinare al posto dei grassi.

### **Consigliato**

Acqua naturale non fredda ( con residuo fisso molto basso sotto i 50 mg/litro ), caffè di cicoria, succo di ananas, ciliegie e prugne.

## **Neutro**

Succo di: albicocca, verdure consentite, carote, mirtilli, pompelmo, uva, papaia e sedano; birra (meglio quella di riso e non quella di mais o frumento), tutte le bevande a base di riso e miglio, latte di mandorle, vino bianco e rosso.

## **Sconsigliato**

Succo di: arancia, mela e di cavolo; sidro, bibite dietetiche gassate con aggiunta di cola, liquori, caffè e caffè decaffeinato, caffè d'orzo, tè nero e deteinato, tamarindo.

## **SPEZIE E DOLCIFICANTI**

## **Consigliato**

Carruba, curcuma, curry, pepe di Cayenna (tutti i tipi di pepe consigliati e il peperoncino, compresa la paprika, devono essere usati con molta parsimonia).

## **Neutro**

Alloro, aneto, anice, agar, basilico, bergamotto, cardamomo, cerfoglio, chiodi di garofano, coriandolo, cumino, dragoncello, cioccolato (solo raramente e solo quello con nocciole e fondente), erba cipollina, semi di finocchio, lievito di birra, menta, gelatina magra, maggiorana, miso, paprika, pepe nero, peperoncino rosso (con molta moderazione), rafano, rosmarino, sale,

salvia, santoreggia, sciroppo d'acero, miele (non d'arancio e di eucalipto), zucchero di barbabietola, zucchero di canna, senape senza aceto, timo e zafferano.

### **Sconsigliato**

Tutti i tipi di aceto, aspartame, cannella, capperi, caramelle, chewing-gum, dolcificanti chimici, fruttosio, maltodestrine, malto di mais e di cereali contenenti glutine, sciroppo d'agave, xilitolo, amido di mais, ketchup, glutammato, noce moscata, pepe bianco, vaniglia.

## **INFUSI DI ERBE E PIANTE**



## **Consigliato**

Camomilla romana, fieno greco, centonchio, gelso, luppolo, menta piperita, olmo, passiflora, propoli, rosa canina, tiglio e zenzero.

## **Neutro**

Biancospino, betulla, calendula, camomilla comune, corteccia di quercia bianca, erba gatta, prezzemolo, salvia, sambuco, timo, semi di finocchio, valeriana, verbasco e verbena.

## **Sconsigliato**

Achillea, alfa alfa ( erba medica), barba di granoturco, aloe, bardana, echinacea, eucalipto, farfara, fragola, genziana, rabarbaro cinese, senna, trifoglio rosso o dei prati.

## SALSE CONDIMENTI

### **Neutro**

Salse a base di carciofo e di olive verdi, salsa di pomodoro, pesto di basilico senza formaggio, maionese con limone e senza aceto, marmellate di frutta consigliata o neutra.

### **Sconsigliato**

Ketchup, salse a base di aceto, salse con melanzane, olive nere o a base di formaggi.

**8) Alimenti consigliati,  
neutri e sconsigliati per il  
gruppo A**



## CARNE

### **Neutro**

Gallina, faraona, pollo, tacchino.

### **Sconsigliato**

Agnello, anatra, cervo, coniglio, capretto, cavallo, maiale (anche quello selvatico), tutti i tipi di salumi e

insaccati, fegato, manzo, montone oca, quaglia, vitello, pernice, tutti i tipi di carne affumicata.

## **PESCE**

Non c'è nessun problema a consumare pesce conservato, preferendo quello al naturale e in barattoli di vetro. Secondo D'Adamo e Mozzi, in caso di familiarità per il cancro al seno, risulta essere molto efficace, nell'ambito della prevenzione, introdurre nella propria alimentazione l'Helix Pomatia o lumache di terra, che grazie a delle potenti lectine, sarebbe in grado di contrastare il proliferare di cellule tumorali.

Evitare di consumare pesce fritto in qualsiasi tipo di grasso.

### **Consigliato**

Carpa, cernia, coregone, lumache di terra (*Helix Pomatia*), merluzzo, ombrina, persico dorato, salmone, sardine, sgombro, trota salmonata e iridea.

### **Neutro**

Luccio, pagello, palombo, pesce spada, ricciola, branzino o spigola, sparlano, storione, tonno.

### **Sconsigliato**

Acciughe, anguilla, aragosta, aringa, capasanta, caviale, calamari, cozze, gamberi, granchi, halibut, nasello, orata,

ostriche, pesce gatto, pesce serra, polpo, rane, sogliola, vongole, tutti i tipi di molluschi, tutto il pesce affumicato.

## **LATTE E LATTICINI**

Ne sconsiglio vivamente l'uso se non in alcune rarissime occasioni e mai in presenza di intolleranze e/o allergie al lattosio, o in presenza di patologie oncologiche.

Per chi soffre di allergie a carico dell'apparato respiratorio (asma, bronchite) o in periodi dell'anno con maggiore diffusione di virus influenzali, sarebbe opportuno evitare o limitare di molto l'uso di latticini perché causano un aumento di produzione del muco ed

intasano ulteriormente le vie respiratorie.

Un'ottima alternativa sono i prodotti (latte e formaggi) a base di soia.

### **Neutro**

Feta (formaggio fresco di capra e pecora), ricotta, latte e yogurt di capra, mozzarella e ricotta magra di latte di mucca.

Sconsigliato

Sconsiglio tutti gli altri latticini, soprattutto quelli grassi come burro, panna, gorgonzola e quelli stagionati, come parmigiano e provolone .



## **LEGUMI**

L'apporto proteico dato dai legumi è indispensabile per gli individui di gruppo A, facendo massima attenzione a combinarli adeguatamente con gli altri alimenti durante il pasto.

### **Consigliato**

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

### **Neutro**

Baccelli di pisello, fagioli borlotti freschi, cicerchie, fagioli cannellini fagioli nani, fagiolini, fave, lupini, piselli.

### **Sconsigliato**

Fagioli borlotti secchi, ceci, fagioli di Lima e di Spagna, fagioli rossi, tamarindo.

## **UOVA**

Mai sode oppure fritte in olio o burro e al massimo 4 o 6 alla settimana

## **SOIA E DERIVATI**

Verificare sempre se si è intolleranti e prediligere la qualità biologica.  
Se è tollerata bene via libera a bevande, formaggi e yogurt a base di soia.

## CEREALI E ALTRI CEREALI

I cereali rappresentano per il gruppo A una risorsa energetica importante a patto di consumarli con moderazione, preferire la variante integrale e biologica. È bene non consumarli a cena per evitare di aumentare di peso, di cuocere bene la quinoa, il riso, il miglio e il grano saraceno (quest'ultimo evitare di consumarlo in estate). Sconsiglio di utilizzare il pane e la pasta di frumento (o riservarlo in piccole quantità solo in rare occasioni), prediligendo quelli di riso, quinoa, grano saraceno, orzo e avena. La quinoa è sconsigliata alle donne durante il periodo

dell'allattamento, e ai bambini sotto i due anni.

### **Consigliato**

Amaranto, grano saraceno, kasha (grano saraceno tostato).

### **Neutro**

Avena, farina e crusca di riso, riso soffiato, riso bianco e integrale, riso rosso e nero, farina e fiocchi di mais, polenta di mais, sorgo e tapioca.

### **Sconsigliato**

Cous cous, crusca di farro, di frumento e di kamut, frumento, germe di grano, kamut, muesli, segale, seitan, semola di grano duro.

## OLI E GRASSI

Sono da utilizzare con moderazione, possibilmente crudi ed esclusivamente quelli di origine vegetale.

### **Consigliato**

Olio di girasole, olio di lino, olio di riso, olio d'oliva ( l'olio extravergine solo se a bassa acidità), olio di vinacciolo (ricavato dai semi dell'uva).

### **Neutro**

Olio di fegato di merluzzo, olio di ravizzone, olio di semi di canapa sativa e olio di mandorle.

### **Sconsigliato**

Burro, margarina vegetale, olio di

arachidi, olio di cartamo, olio di mais, olio di sesamo.

## **SEMI E FRUTTA SECCA**

La frutta secca va consumata con moderazione e non in estate (soprattutto le noci). Le castagne e la farina di castagne (durante l'autunno e l'inverno) possono essere utilizzate anche per la preparazione di dolci evitando di abbinarle ai latticini.

### **Consigliato**

Arachidi e burro di arachidi, mandorle, noci, semi di zucca.

## **Neutro**

Burro di: girasole, mandorle, nocciole e sesamo; castagne, nocciole, noci di Macadamia, pinoli, semi di girasole, di canapa sativa, di papavero e di sesamo.

## **Sconsigliato**

Anacardi, noci del Brasile e pistacchi,

## **ORTAGGI**

Gli ortaggi sono indispensabili perché forniscono una grande quantità di enzimi, minerali e antiossidanti, soprattutto se consumati crudi o cotti al vapore. È bene preferire verdura biologica e di stagione.

## **Consigliato**

Aglione, alfa alfa (erba medica), bietola, broccoli, carciofi, carote, cavolo rapa, cavolo verde, tutte le varietà di cicoria, cipolle rosse e gialle, germogli di soia, indivia scarola, pastinaca, porro, prezzemolo, rape, spinaci, tarassaco, tofu, topinambur, verza, zucca.

## **Neutro**

Alghe marine, asparagi, barbabietole, cavolfiore, cavolini di Bruxelles, cerfoglio, cetrioli, cime di ravanella, cipolle verdi, coriandolo, crescione d'acqua, cumino, daikon (radici giapponesi), finocchi, tutte le qualità di funghi, indivia riccia, mais, tutte le varietà di lattuga, olive verdi, radicchio rosso, rucola, scalogno, sedano, tartufo



nero e bianco, zucchine.

Sconsigliato

Cavolo cappuccio, cavolo cinese, cavolo bianco e rosso, melanzane, olive nere e greche, patate, patate dolci bianche e rosse, peperoncino, tutte le varietà di peperoni, pomodori.

## **FRUTTA**

Raccomando anche qui, di scegliere frutta di stagione e biologica, consumarla preferibilmente al mattino e da sola, o al massimo con piatti a base di carne, pesce, uova, semi oleosi e verdure.

Non consumarla insieme ai cereali.

## **Consigliato**

Albicocche, ananas, ciliegie, fichi freschi e secchi, limone, mirtilli, more, pompelmo, prugne nere e rosse (fresche e secche), uva sultanina.

## **Neutro**

Anguria, avocado, cachi, carambola, carruba, cedro, datteri, fichi d'india, fragole, guaiava, kiwi, lamponi, lime, melograno, mele, melone giallo, pere pesche, pesca noce, ribes nero e rosso, sambuco, uva bianca e rossa, uva spina.

## **Sconsigliato**

Arance, banane, cantalupo, mandaranci, mandarini, mango, melone, noce di

cocco, papaia, piantano, rabarbaro cinese.

## SUCCHI E BEVANDE

Una buona abitudine per il gruppo sanguigno A è quello di bere al mattino, a digiuno, un bicchiere d'acqua tiepida o calda con il succo di un limone, per risvegliare l'apparato digerente e purificarlo da un eccesso di muco.

### **Consigliato**

Acqua naturale non fredda (meglio con succo di limone), caffè di cicoria, succo di : albicocca, ananas, carote, ciliegia, limone, mirtillo, pompelmo, prugna; the

verde, vino rosso con moderazione (evitando il consumo la sera).

### **Neutro**

Caffè (con moderazione), caffè al ginseng (senza aggiunta di altre sostanze o di latte), caffè d'orzo, karkadè, succhi di verdura e ortaggi consentiti), succo d'uva, tisana al finocchio, vino bianco.

### **Sconsigliato**

Bibite: con soda, cola, dietetiche e gassate; tutte le varietà di birra, succo: d'arancia, di papaia e pomodoro; superalcolici, sidro, the nero, the deteinato.

## **SPEZIE E DOLCIFICANTI**

## **Consigliato**

Agar (estratto di alghe), aglio, cannella, malto d'orzo, melassa, miso, salsa di soia, senape senza aceto, tamari, zenzero.

## **Neutro**

Alloro, anice, basilico, bergamotto, bevande a base di riso di avena e di mandorle, carruba, cerfoglio, chiodi di garofano, cioccolato fondente, coriandolo, cremortartaro, cumino, curcuma, curry, dragoncello, erba cipollina, semi di finocchio, malto d'orzo, maggiorana, menta, menta piperita, miele, noce moscata, origano, paprika, rosmarino, sale (con moderazione), salvia, santoreggia, senape, timo, sciroppo d'acero e di riso,

timo, vaniglia, zucchero di barbabietola e di canna, zafferano.

### **Sconsigliato**

Aspartame, caramelle, chewing-gum dolcificanti chimici, fruttosio, tutte le qualità di aceto, capperi, gelatina, glutammato, ketchup, maionese, maltodestrine, tutte le varietà di pepe, peperoncino rosso, rabarbaro cinese, sottaceti, verdure in agrodolce, xilitolo.

## **INFUSI DI ERBE E PIANTE**

### **Consigliato**

Alfa alfa (erba medica), aloe, bardana,

biancospino, camomilla comune,  
camomilla romana, cardo mariano,  
echinacea, erba di San Giovanni, fieno  
greco, olmo, ginseng, iperico, propoli,  
rosa canina, tarassaco, valeriana e  
zenzero.

### **Neutro**

Achillea, betulla, borsa del pastore,  
calendula, corteccia di quercia,  
eucalipto, foglia di fragola e lampone,  
farfara, semi di finocchio, fragola,  
genziana, lampone, gelso, menta,  
prezzemolo, radice di liquirizia, salvia,  
sambuco, senna, tiglio, timo, verbena.

### **Sconsigliato**

Acetosa, barba di granoturco, luppolo,

erba gatta, rabarbaro cinese, trifoglio rosso.

## SALSE E CONDIMENTI

### **Neutro**

Marmellate di frutta consigliata, salse a base di basilico senza formaggi, carciofi prezzemolo, salsa di soia, senape senza aceto.

### **Sconsigliato**

Aceto e tutti i condimenti e le salse che lo contengono, salsa di olive nere a base di panna, salse o sughi a base di: peperoni, melanzane, pomodori, peperoncino.





**9) Alimenti consigliati,  
neutri e sconsigliati per il  
gruppo B**

## 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.



**10) Alimenti consigliati,  
neutri e sconsigliati per il  
gruppo AB**

## CARNE

### **Consigliato**

Agnello, capretto, coniglio, montone e tacchino.

### **Neutro**

Fagiano, fegato di vitello, struzzo, würstel con sola carne di tacchino, salumi di tacchino.

### **Sconsigliato**

Anatra, bresaola di manzo e di cavallo, capriolo, cavallo, cappone, cervo, cinghiale, daino, gallo e gallina, maiale e salumi di maiale, manzo, oca, pernice,

pollo, quaglia, vitello, e tutta la carne affumicata in generale.

## **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, cernia, luccio, lumache di terra (*helix pomatia*), merluzzo, nasello, salmone fresco, sardina, sgombro, storione e tonno.



## **Neutro**

Aringa ( non in salamoia), calamari, carpa, caviale, capesante, coregone, cozze, ombrina, orata, orecchia marina, palombo persico dorato, pesce gatto, pesce spada, seppia, sogliola, triglia, trota iridea e salmonata.

## **Sconsigliato**

Acciughe, anguilla, aragosta, aringhe in salamoia, buccino, eglefino, granchio, gamberi di mare e di fiume, halibut, ostriche, passera dell'Atlantico e pianuzza, polpo, rane, ricciola, spigola o branzino, vongole. Evitare tutto il pesce affumicato.

## **LATTE E LATTICINI**

Come per il gruppo A, anche gli

individui di tipo AB hanno una maggiore predisposizione a sviluppare alcuni tipi di tumori come quello al seno, utero, ovaie e prostata. Si consiglia pertanto di limitarne drasticamente il consumo o in caso di patologie già presenti di evitarlo del tutto. Eliminarli dalla dieta anche in presenza di allergie e intolleranze al lattosio.

### **Consigliato**

Feta (formaggio fresco di capra e pecora), mozzarella, ricotta vaccina magra, yogurt di capra.

### **Neutro**

Cheddar, crescenza, edam, emmental, fontina, formaggini, kefir, munster,

neufchâtel, latte di capra e di mucca scremato, suisse, yogurt magro.

### **Sconsigliato**

Brie, burro, camembert, gelati, gorgonzola, grana padano, latte intero, panna, parmigiano, provolone.

### **LEGUMI**

Per evitare gonfiori e digestione pesante è meglio non consumarli con i cereali, latticini e frutta, ma abbinarli a pesce, carne, uova e verdure.

### **Consigliato**

Fagioli borlotti freschi e secchi, fagioli rossi, lenticchie verdi.

## **Neutro**

Cicerchie, fagioli cannellini e fagiolini, fave, lenticchie comuni e rosse, lupini, piselli, taccole, soia verde e gialla.

## **Sconsigliato**

Azuki (soia rossa), ceci, fagioli bianchi di Spagna, fagioli dell'occhio e neri.

## **UOVA**

Mai sode oppure fritte in olio o burro e al massimo 3 o 5 alla settimana.

## **SOIA E DERIVATI**

Verificare sempre che non si sia intolleranti.

## **Neutro**

Bevande a base di soia, yogurt e formaggio di soia.

## **CEREALI E ALTRI CEREALI**

Preferire i cereali integrali e ben cotti e 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 evitare di mangiarli a cena. La quinoa è sconsigliata alle donne durante il periodo dell'allattamento, e ai bambini sotto i due anni.

Per chi è intollerante al glutine o celiaco evitare anche avena, segale e orzo.

## **Consigliato**

Miglio e tutte le varietà di riso.

## **Neutro**

Amaranto, avena e crusca d'avena, fecola di patate, fiocchi e granulato di soia, muesli, quinoa, segale, orzo e orzo perlato.

## **Sconsigliato**

Amido di mais, cous cous, farina di mais e fiocchi di mais, farro, frumento, kamut, kasha, grano saraceno e tapioca.

## **OLII E GRASSI**

Sempre meglio consumarli crudi e mai fritti.

## **Consigliato**

Olio extravergine d'oliva, olio di riso e di vinacciolo.

## **Neutro**

Olio di: arachidi, fegato di merluzzo, di lino, di semi di canapa sativa, di ravizzone e di soia.

## **Sconsigliato**

Olio di: cartamo, cotone, girasole, mais, semi di zucca e di sesamo; burro.

## **SEMI E FRUTTA SECCA**

Evitare di consumare le castagne d'estate e con i latticini.

## **Consigliato**

Arachidi e burro di arachidi, castagne e noci.

## **Neutro**

Anacardi, mandorle e burro di mandorle, litchi della Cina, noci del Brasile e di Macadamia, noci di Pecan, pinoli, pistacchi e semi di canapa sativa.

## **Sconsigliato**

Semi di: girasole, papavero, sesamo, zucca; nocciole, sesamo, burro di nocciole, di girasole, di sesamo.

## **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**

Aglione, alfa alfa (erba medica), barbabietola, batata, cavolo verde, bietole, broccoli, cavolfiore, cetriolo, foglie di senape, melanzana, pastinaca, patate dolci bianche e rosse, prezzemolo (con moderazione, evitare l'uso in gravidanza e consumarlo solo crudo), sedano, tarassaco e verza.

## **Neutro**

Abelmosco, alghe marine, asparagi, bietole e coste, carote, cavolini di Bruxelles, castagna d'acqua, cavolo: cappuccio, cinese, rapa e rosso; tutte le varietà di cicoria, cipolle gialle, rosse spagnole e verdi, coriandolo, crescione, cumino, daikon (radici giapponesi), finocchi, tutte le varietà di funghi, germogli di bambù e di soia, indivia scarola e riccia, lattuga, olive: verdi, greche e spagnole; patate bianche gialle e rosse, pomodori, porro, radicchio, rafano, rape, rapini, rucola, rutabaga, scalogno, scarola, spinaci, tartufo bianco e nero, zenzero, zucca e zucchine.

## **Sconsigliato**

Carciofi, olive nere, mais giallo, peperoncino, peperoni, ravanelli, rabarbaro e topinambur.

## **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, ciliegie, fichi freschi e secchi, kiwi, limoni, pompelmo, tutte le varietà di prugne fresche, tutte le varietà di uva,

uva spina.

## **Neutro**

Albicocche, anguria, bacche di sambuco, cantalupo, carruba, cedro, datteri, fragole, lamponi, lime o limetta, mandarini, mele, meloni di Spagna e d'inverno, mirtilli, more, papaia, pere, pesca e pesca noce, piantano, popone, prugne secche, sambuco, ribes nero e rosso, uvetta secca.

## **Sconsigliato**

Arance, avocado, banane, cachi, carambola, fichi d'india, guaiava, mango, melograno, noce di cocco e rabarbaro.

## SUCCHI E BEVANDE

### **Consigliato**

Caffè, caffè di cicoria, camomilla, succo di: carote, cavolo, ciliegia, papaia, sedano, uva; the verde.

### **Neutro**

Acqua e limone, acqua di selz e soda, succo di: albicocca, ananas, cetriolo, mele, pompelmo, prugna; birre (non di frumento o di mais)caffè al ginseng e d'orzo, karkadè, sidro, vino bianco e rosso.

### **Sconsigliato**

Arancia, bibite: a base di cola, gassate e

di frumento; succo di melograno e mango, the nero e the deteinato.

## **SPEZIE E DOLCIFICANTI**

### **Consigliato**

Aglione, curry, prezzemolo, rafano e zenzero.

### **Neutro**

Agar (estratto di alghe), alloro, aneto, basilico, bevande di riso, bergamotto, cannella, cardamomo, carruba, cerfoglio, chiodi di garofano, cioccolato fondente senza noccioline, coriandolo, cremortartaro, cumino, curcuma, dragoncello, erba cipollina, fecola,

laminaria, semi di finocchio, lievito di birra, maggiorana, maionese (con olio consentito e senza amido di mais), malto d'orzo, marmellate di frutta consentita, melassa, menta e menta piperita, miele, miso di soia, noce moscata, paprika, rosmarino, sale (con moderazione), salsa di soia e tamari, salvia, santoreggia, sciroppo d'acero e di riso, senape, tamarindo, timo, vaniglia, zafferano, zucchero di barbabietola e di canna.

### **Sconsigliato**

Aceto: di vino rosso e bianco, di mele, balsamico; amido e sciroppo di mais, anice, capperi, caramelle, dolcificanti chimici, dolci senza zucchero, estratto di

mandorla, fruttosio, gelatina, gomme da masticare, glutammato, tutte le varietà di pepe, peperoncino rosso, ketchup, sottaceti e verdure in agrodolce, xilitolo.

## **INFUSI DI ERBE E PIANTE**

### **Consigliato**

Acetosa, alfa alfa (erba medica), bardana, betulla, biancospino, camomilla e camomilla romana, cardo mariano, centonchio, corteccia di quercia bianca, dong quai, echinacea, equisetto, erba di San Giovanni, foglie di fragola e lamponi, gelso, ginseng, radice di liquirizia, propoli, rosa canina, tarassaco e zenzero.



## **Neutro**

Achillea, calendula, eucalipto, semi di finocchio, iperico, menta e menta piperita, erba gatta, marrubio, prezzemolo, salvia, salsapariglia, sambuco, timo, valeriana e verbena.

## **Sconsigliato**

Aloe, barbe di granoturco, borse del pastore, farfara, fieno greco, genziana, luppolo, olmo, rabarbaro cinese, scutellaria, senna, tiglio, trifoglio rosso o dei prati.

## **SALSE E CONDIMENTI**

## **Neutro**

Pesto di basilico (con i formaggi consigliati), salsa alle olive verdi e al prezzemolo, senape senza aggiunta di aceto, maionese con oli consigliati e senza aceto, marmellata di frutta consentita.

### **Sconsigliato**

Ketchup, tutte le salse che contengono formaggi grassi e stagionati, salse con olive nere e aceto, amido di mais, glutine, panna, pepe e peperoncino, tutti i sottaceti.

**11) Associare gli alimenti tra loro in modo corretto per un'ottima digestione ed**

# **evitare di gonfiarsi ed ingrassare**

Le persone di gruppo 0 devono fare attenzione soprattutto al reflusso acido e bruciori di stomaco per cui consiglio di mangiare le zuppe non troppo liquide e calde con un pizzico di sale in più, per renderle più alcaline e per evitare problemi durante la digestione.

Gli individui di gruppo A e AB (questi ultimi hanno una tolleranza ai latticini di origine animale più alta) che adorano particolarmente i dolci e soprattutto quelli farciti con creme e anche i gelati, possono commettere qualche “sgarro” (a meno che non si abbia una patologia che ne vieta l’assunzione); si consiglia

comunque di non consumarli quotidianamente per non incorrere in fastidi e disturbi vari e mai la sera, (soprattutto se siete avanti negli anni o volete dimagrire) a meno che non abbiate intenzione di farvi una lunga passeggiata in notturna.

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.

La dieta delle persone di gruppo AB

anch'essa vicina al modo di nutrirsi moderno, un pò come quella delle persone B, in quanto molto variegata e bilanciata apporta più benefici se distribuisce i l'assunzione dei pasti in cinque o sei porzioni al giorno, sempre 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 di cereali ( via libera per le farine di legumi e quelle degli pseudo cereali, come grano saraceno, amaranto e quinoa) per cui

limitare o evitare l'uso di biscotti, brioches, torte e dolci industriali farcite di creme a base di latticini, pane o fette biscottate con miele e marmellata.

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

Il vino 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 minestrone 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 e la zucca, possono essere affiancate a qualsiasi alimento.

I semi e la frutta secca vanno evitati il più possibile durante l'estate, 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 po' per tutti gli alimenti) sarebbe meglio evitare di consumarlo fritto affumicato ed associarlo ai latticini.

Anche la carne (quella consentita per i gruppi 0, B e AB) d'agnello o di



montone, manzo e vitello cotta o al sangue, risulta meno benefica e più difficile da digerire se consumata insieme a cereali e latticini, meglio mangiarla con verdure o con, 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'altra abitudine valida 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 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).

I gruppi A e B all'acqua possono aggiungere il succo di mezzo limone. Infine le persone 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 cose mangia, e si fa guidare solo dall'abitudine e dall'ingordigia.

*Gentile lettore  
si sta godendo la lettura? Se è così, mi*

*farebbe molto piacere se lasciasse  
anche una breve recensione su Amazon.  
La ringrazio molto !*

*Questo il link **cliccabile** diretto alla  
pagina*

[https://www.amazon.it/Dieta-dei-gruppi-sanguigni-completo-ebook/dp/B07PNNBN29/ref=sr\\_1\\_14?\\_\\_mk\\_it\\_IT=ÅMÅŽÕÑ&keywords=dieta&text&sr=1-14](https://www.amazon.it/Dieta-dei-gruppi-sanguigni-completo-ebook/dp/B07PNNBN29/ref=sr_1_14?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&keywords=dieta&text&sr=1-14)



**12) 40 RICETTE** facili da realizzare per tutti i gruppi

# sanguigni

## I PRIMI

### **Fusilli di lenticchie al pesto di spinaci** **Per gruppi A, AB**

Ingredienti: 350 gr di fusilli di lenticchie; 150 gr di spinaci (anche surgelati); 70 gr di formaggio di ricotta di mucca (ma potete usare anche formaggio di soia); 10 noci; 5 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, sale.

Cuocere i fusilli in acqua bollente salata e nel frattempo dopo aver lessato gli spinaci, unirli alla ricotta e alle noci sminuzzate e all'olio. Mettere il tutto in un frullatore fino a farne una crema omogenea con un pò d'acqua di cottura degli spinaci. Scolare la pasta e condire con questo pesto e servire ben caldo.

## **Paella delicata**

**Per gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 200 gr di riso nero, 120 gr di fesa di tacchino, 120 gr di pesce spada, 50 gr di piselli (anche surgelati), un cucchiaino di Curcuma e uno di

Curry, olio di oliva e sale.

Portare a cottura il riso e scolarlo. Nel frattempo tagliare a cubetti la fesa e il pesce spada e sbollentarli.

Lessare i piselli.

Mettere il riso in una padella antiaderente con il Curry e la Curcuma e l'olio.

Aggiungere tutti gli altri ingredienti, mescolare bene e servire caldo o tiepido.

## **Lasagne di crêpes con zucca e castagne**

**Gruppi 0, A, B**

**Ingredienti:** per le crêpes: 3 cucchiaini di



farina di quinoa, 100 ml d'acqua abbondante, 1 uovo, 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.

## **Pane di miglio croccante**

### **Gruppi 0, A, B, AB**

**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.

## **Risotto allo spumante**

### **Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 350 gr di riso (scegliete la qualità che preferite tranne il nero, che è più indicato per il pesce), 1/2 litro di spumante, 1,5 litri brodo di verdure (anche già pronto), formaggio di capra, 1/2 cipolla bianca, 1 cucchiaio di olio d'oliva, sale.

Far appassire in tegame la cipolla con l'olio e un pò d'acqua, a fuoco basso e unire il riso e farlo cuocere aggiungendo di volta in volta il brodo e

successivamente lo spumante.

Cuocere per circa 20 minuti (in base alla qualità del riso) e alla fine aggiungere il caprino.

Mantecare e servire caldo.

## **Rigatoni di piselli con pesto rosso** **Gruppi 0, AB**

**Ingredienti:** 500 gr di rigatoni di piselli, 12 alici sott'olio, 3 cucchiaini di olio d'oliva e sale. **Per il pesto:** 200 gr di basilico fresco, 90 gr di pinoli, 2 spicchi d'aglio piccoli, 60 gr di pomodori secchi, 4 cucchiaini d'olio di oliva e sale.

Per la preparazione del pesto frullare insieme gli ingredienti fino ad ottenere un composto morbido e vellutato. In caso aggiungere un pò d'acqua se risulta troppo duro.

Cuocere al dente la pasta in acqua bollente e salata, condire con il pesto rosso, le alici sminuzzate e un filo d'olio crudo e servire caldo.

## **Polenta di Mais**

### **Gruppo A**

**Ingredienti:** 400 gr di farina di mais istantanea, 1 litro e mezzo d'acqua abbondante, un pizzico di sale e un

cucchiaino e mezzo di Curcuma

Portare a ebollizione 1,5 litri d'acqua e aggiungere sale a piacere e la Curcuma. Versare a pioggia la farina di mais per polenta istantanea mescolando bene con una frusta per evitare che si formino grumi.

Continuare la cottura a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto. Dopo 10 circa minuti la Polenta è pronta. Questo piatto si può gustare con zucchine e funghi trifolati .

**Farinata di ceci**  
**Gruppo 0**

**Ingredienti:** 250 gr di farina di ceci, 3 cucchiaini di olio d'oliva o di vinacciolo, rosmarino, sale.

Versate in un contenitore l'acqua, il sale e poco alla volta la farina di ceci.

Sbattete con una frusta fino ad ottenere un composto liscio. Fate riposare un'ora abbondante. Preriscaldate il forno a 220 °C, aggiungete all'impasto l'olio e un pò di rosmarino, infornare su una teglia rivestita con della carta forno e cuocete per circa 30 minuti, finché la farinata sarà morbida dentro e dorata fuori. A cottura ultimata staccatela dalla carta forno e servite su di un piatto, calda o tiepida: potete utilizzarla a pezzetti al

posto del pane tradizionale per accompagnare piatti di carne, pesce, uova o verdure, utilizzarla nelle zuppe o come crostini per antipasti.

## **Pane di riso**

### **Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 500 gr di farina di riso, 500 ml di acqua tiepida, 20 gr di lievito di birra, sale.

In un contenitore capiente versare il sale e la farina di riso. Fate sciogliere il lievito nell'acqua tiepida e versare il tutto nel contenitore della farina. Mescolare e rendere omogeneo il



composto. Foderare di carta forno una teglia da plumcake e versarci l'impasto e farlo riposare in un posto caldo, coprendolo con uno strofinaccio, affinché lieviti bene per 25/30 minuti. Portare il forno a 180°C e infornare per 45 minuti. Dopo la cottura estrarre il pane dal contenitore e lasciare in forno per altri 10 minuti.

## **Riso ai fegatini di pollo**

### **Gruppi 0, A**

**Ingredienti:** 300 gr di riso integrale, 350 gr di fegatini di pollo, 1.5 litri acqua, una carota, un pezzetto di sedano, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, 2

foglie di salvia tritate, un cucchiaino di olio d'oliva, sale.

Portate a bollore l'acqua con la carota e il sedano, versate dentro il riso e cuocetelo per 18 minuti circa. Tagliate a pezzetti i fegatini e cuoceteli per altri 5 minuti unendo anche la salvia tritata. Spezzettate la carota e il sedano e amalgamate tutto. Aggiungete il prezzemolo tritato e l'olio d'oliva e servite ben caldo.

## **Spaghetti con le alici**

### **Gruppo 0**

**Ingredienti:** 350 grammi di spaghetti di riso o di quinoa, 3 filetti di alici, 2

zucchine, mezzo spicchio di aglio, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di olio d'oliva, peperoncino o pepe di Cayenna, sale.

Pulite e tagliate a dadini le zucchine, mentre cuocete in acqua bollente gli spaghetti di riso o di quinoa, secondo il tempo suggerito sulla confezione.

In una padella antiaderente scaldate l'olio con l'aglio sbucciato, il peperoncino e un pizzico di pepe di Cayenna, e saltate le zucchine per circa 10 minuti a fuoco medio; eliminate l'aglio e aggiungete le alici spezzettate e regolate di sale. Scolate gli spaghetti lasciando da parte un pò di acqua di cottura e trasferiteli nella padella, fateli

saltare a fuoco vivace e servite caldi  
con il prezzemolo crudo tritato.



## **I SECONDI**

**Fantasia di fave, carciofi e piselli**  
**Gruppi 0, A**

**Ingredienti:** 6 carciofi, 300 gr di piselli freschi o surgelati, 300 gr di fave fresche o surgelate, 1 cipolla bianca grande, qualche foglietto di menta, 3 cucchiaini di olio d'oliva, 1/2 bicchiere di vino bianco, 1 limone biologico e sale.

Pulire i carciofi lasciando solo le parti tenere, tagliateli a spicchi e metteteli a bagno con acqua e limone. In una padella antiaderente unire la cipolla precedentemente affettata molto sottile, i carciofi, le fave e i piselli, il vino; salare e cuocere per circa 30 minuti a fuoco basso. A cottura ultimata aggiungere l'olio e la menta. Servire caldo o tiepido.

## **Ossibuchi di tacchino con finocchi**

### **Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 8 ossibuchi di tacchino, 2 carote, 1 cipolla media, 4 foglie di salvia, 1 bicchiere di vino bianco, 5 cucchiaini di olio d'oliva, 2 finocchi medi, mezzo limone, sale.

Pulire e tritare le carote e la cipolla. Tagliare i bordi degli ossibuchi, dall'interno verso l'esterno, così non si arricceranno durante la cottura. In un tegame abbastanza capiente scaldare l'olio con la salvia e far rosolare la carne regolando di sale. Unire il trito di

verdure versare il vino nel tegame e cuocere a fiamma bassa con il coperchio, per circa 45 minuti. Se necessario aggiungere un pò di acqua durante la cottura. Pulire i finocchi e tagliarli sottili, metterli in una insalatiera e condirli con sale olio d'oliva e limone. Servire gli ossobuchi caldi cospargendoli con il sugo di cottura e a parte i finocchi conditi.

## **Polpette di tacchino e melanzane Gruppi B, AB**

**Ingredienti:** 2 uova biologiche, 850 gr



carne macinata di tacchino, 300 gr di melanzane lessate, 50 gr di farina di mandorle, 3 cucchiaini di pecorino fresco grattugiato, 1 cucchiaino di curcuma, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 spicchio di aglio, sale.

Ripassare per 5 minuti, in una padella antiaderente, il broccolo con l'aglio e l'olio, un po' della sua acqua di cottura e regolare di sale. Lasciare raffreddare. Amalgamare le melanzane con il macinato di tacchino, le uova, il pecorino, sale, la curcuma e impastare. Aggiungere la farina di mandorle fino ad ottenere un impasto morbido ma abbastanza umido. Rivestire una teglia con la carta forno, formare con le mani

circa 30 / 35 polpette e adagiarle sulla teglia, (con un pò di distanza), una vicina all'altra e spennellare con l'olio. Cuocere le polpette di tacchino a 200° C per circa 30 minuti. Servire calde. In estate sono ottime come antipasto anche a temperatura ambiente, gustate con un'insalata verde.

## **Sgombro alla griglia con patate dolci** **Gruppi 0, B, AB**

**Ingredienti:** quattro sgombri di media grandezza, 3 spicchi d'aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 3 foglie di salvia, 3 cucchiaini di olio d'oliva, quattro patate dolci, rosmarino, 4 cucchiaini di olio

extravergine d'oliva, 1 limone, sale.

Eviscerare gli sgombri, lavarli e con il composto ottenuto dal trito di prezzemolo aglio e salvia, riempite il ventre del pesce e metterli in forno con il grill a 220°C per circa 20 minuti. In una grande padella antiaderente cuocere le patate tagliate a spicchi con un aglio, rosmarino e l'olio di girasole e un po' d'acqua finché non saranno rosolate e trifolate al punto giusto. Servire caldo con un filo d'olio d'oliva sul pesce e qualche goccia di limone in un piatto unico con le patate.

## **Tonno alla griglia e cicoria saltata**

## Gruppi 0, A, B, AB

**Ingredienti:** mezzo chilo di cicoria lessata, 4 tranci di tonno, 2 limoni, 4 cucchiaini di olio d'oliva, salvia, 1 spicchio di aglio, sale.

In una padella antiaderente versate 2 cucchiaini di olio d'oliva e l'aglio e fate rosolare lentamente, aggiungete la cicoria lessata e cuocete per 10 minuti circa con un pò d'acqua di cottura della verdura. Dopo aver marinato i tranci di tonno con il succo di limone e il sale per circa 2 ore, metterli sulla griglia per la cottura. Girarli un paio di volte e a cottura ultimata impiattare con la verdura e aggiungere un filo d'olio.

Eliminare l'aglio dalla cicoria prima di servire.

## **Coniglio alla pizzaiola e funghi trifolati**

**Gruppi 0 (tranne funghi Champignon),  
B, AB**

**Ingredienti:** 800 gr di coniglio a pezzi, 500 gr di passata di pomodoro, 3 spicchi di aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 5 cucchiaini di olio d'oliva, un cucchiaino di timo, 800 gr di funghi misti freschi o surgelati, 1/2 bicchiere di vino bianco, sale.

In una padella antiaderente far saltare

l'aglio schiacciato con 2 cucchiaini di olio d'oliva, un po' di vino e aggiungere i funghi, un po' d'acqua, il sale e fate cuocere per circa 15/20 minuti. In un tegame unire all'olio d'oliva caldo l'aglio e dopo un minuto aggiungere la passata di pomodoro il timo e il sale e cuocere per 5 minuti. In una padella antiaderente capiente mettere la carne di coniglio con il vino, l'olio e l'aglio (che eliminerete prima di unire il tutto al sugo), e fate cuocere per una ventina di minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.

Mettere la carne sul sugo e cuocerla per una 10 minuti. Servire in un piatto insieme ai funghi trifolati e cospargere con il prezzemolo crudo tritato.

## **Agnello in salsa di limone**

### **Gruppi 0, B, AB**

**Ingredienti:** 500 gr di bocconcini di agnello, 3 uova biologiche, 2 limoni biologici, 2 cucchiai di olio d'oliva, 1/2 bicchiere di vino bianco, cucchiaini di prezzemolo tritato, 3 foglie di salvia, 1 rametto rosmarino, 1 cucchiaino di curcuma e sale.

In un tegame capiente cuocere la carne con il vino e le erbe tritate (tranne il prezzemolo) e salare. Abbassare la

fiamma e cuocere con un pò d'acqua per 40 minuti circa dopo aver aggiunto la curcuma. Sbattere le uova con il sale e il prezzemolo, e il limone e, a cottura ultimata della carne, versare il composto nel tegame e mescolare finché la salsa si sarà rappresa con il calore residuo. Servire caldo con contorno di cicoria lessata e condita con olio e limone. N.B. È un piatto da consumare prettamente nella stagione fredda.

**Tonno alla griglia**  
**Gruppi 0, A, B, AB**



**Ingredienti:** 4 tranci di tonno, 2 limoni spremuti, 3 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato, 2 cucchiai di olio d'oliva e sale.

Marinare i tranci di tonno con il limone per un paio di ore, colarli metterli sulla griglia e cuocerli con un pizzico di sale. Servire caldi cospargendoli di prezzemolo tritato e un filo di olio d'oliva.

**Merluzzo con erbe, pinoli e noci**  
**Gruppi 0, A, AB**

**Ingredienti:** 4 tranci di merluzzo, 2 cucchiaini di ricotta di capra, 1 cucchiaio di pinoli e 1 di noci sminuzzate, 2 cucchiaini di prezzemolo crudo tritato, olio extravergine d'oliva e sale.

Sbollentare i tranci di merluzzo farlo a pezzetti e metterlo in una padella antiaderente e aggiungere le noci, i pinoli e il sale.

Cuocere per 5 minuti con un pò d'acqua e aggiungere la ricotta di capra alla fine. Servire cospargendo di prezzemolo e un filo d'olio.

**Polpettone di Salmone e Fave**

## Gruppi 0, A, B, AB

**Ingredienti:** 500 gr di fave, 4 tranci di salmone, 3 uova, 1 cucchiaio di olio di semi di vinacciolo, sale.

Cuocere le fave e sbollentare il salmone, farli raffreddare e frullarli insieme.

Mettere il composto in una ciotola e aggiungere il sale, l'olio e le uova.

Formare un grande polpettone e avvolgerlo nella carta da forno e cuocere a 200° per circa 40 minuti.

Consiglio: prima di tagliarlo a fette fatelo raffreddare, poi disponetelo su un piatto da portata ed eventualmente lasciatelo in forno caldo spento per farlo

intiepidire.

## **Hamburger di pollo con spinaci e Curcuma Gruppi 0, A**

**Ingredienti:** 200 gr di spinaci, 350 gr di pollo (non il petto troppo asciutto), 40 gr di pan grattato di riso, 1 uovo biologico, semi di sesamo, papavero e lino, curcuma, sale.

Sbollentare gli spinaci e il pollo, strizzare bene gli spinaci e farli raffreddare.

Dopo aver tritato gli spinaci e il pollo metterli in una ciotola e aggiungere

l'uovo, il pangrattato di riso, il sale e la curcuma, amalgamare fino ad ottenere un impasto morbido ma solido (se necessario aggiungere un pò d'acqua). Formare delle polpette a forma piatta, passarli nei semi e metterli su una teglia rivestita con carta da forno e cuocere a 180° con "grill" per 15 minuti circa rigirandoli a metà cottura.

**Bocconcini di tacchino con Curry  
e mandorle tostate  
Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 500 gr di tacchino e pezzetti, 100 gr di mandorle tostate tritate grossolanamente, 1 cucchiaino di Curry, 1 cucchiaio di pangrattato di riso,

erba cipollina, olio extravergine d'oliva, mezzo bicchiere di vino bianco, sale.

Passare i pezzetti di tacchino nel pangrattato di riso e metterli in una padella antiaderente con l'olio e il vino, aggiungere le mandorle.

A fine cottura (dopo circa 15 minuti), aggiungere il curry e cuocere per altri 3 minuti con un pò d'acqua se necessario. Servire caldo con sopra un trito di erba cipollina.

**Fantasia di verdure**  
**Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 3 carote, 3 zucchine, 3 cipolle, 4 cucchiari di olio d'oliva prezzemolo tritato fresco e sale

Lavare, asciugare e tagliare a cubetti tutte le verdure.

Mettere in una grande padella antiaderente con l'olio e un pò d'acqua prima le carote, farle cuocere per i primi 5 minuti e poi aggiungere il resto. Cuocere finché tutte le verdure saranno tenere, regolare di sale, cospargere d con il prezzemolo tritato e servire caldo.

**Fagiolini al sesamo e noci tritate**  
**Gruppi 0, A**

**Ingredienti:** 500 gr di fagiolini freschi o surgelati, 10 cucchiaini di sesamo, 2 cucchiaini di noci tritate grossolanamente, 1/2 limone biologico, 1 cucchiaino di olio d'oliva o extravergine, sale.

Pulire i fagiolini freschi e lavarli (quelli surgelati potete buttarli subito in acqua bollente), lessarli per circa 20 minuti in acqua salata, scolarli e metterli in una insalatiera.

Tostare il sesamo in una padella antiaderente passarli nel tritatutto insieme con il sale.

Diluire la pastella con il succo di limone e l'olio.

Condire i fagiolini con questa salsina e cospargere con le noci tritate



grossolanamente.

## **Insalata depurativa** **Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 2 rape rosse precotte, 1 pompelmo rosa.

Tagliare e rape rosse a cubetti e tagliare a fettine il pompelmo sbucciato.

Mescolare insieme in una insalatiera.

Far riposare 15 minuti prima di servire.

Consiglio: accompagnate a questo contorno soprattutto il pesce per avere un pasto dietetico e depurativo.

# Halibut con cannellini

## Gruppi 0, A, B

**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 cucchiaini 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**

### **Gruppi 0, A, B, AB**

**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**

**Gruppi 0 (senza funghi Champignon),  
A, B, AB**

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

Pulire e lavare i funghi e metterli in una padella antiaderente dove precedentemente si è saltato 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**

### **Gruppi 0, A, B, AB**

**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.

**Polpettone di frittata con vitello e  
peperoni  
Gruppi 0, A, B, AB**

**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 a 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**

### **Gruppi 0, A, B, AB**

**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 pesto di basilico.

## **Frittata di uova con zucchine e cipolla** **Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 6 uova biologiche, 6 zucchine, 2 cipolle medie, mezzo cucchiaino di curry, olio d'oliva, 5 foglie di menta, sale.

Pulire e affettare le zucchine e le cipolle e aggiungere le foglie di menta a pezzettini. In una ciotola sbattere le uova aggiungere il curry e il sale ed infine le verdure tagliate. Scaldare a bassa temperatura l'olio in una padella

antiaderente, versare il composto un mestolo alla volta per fare 4 o 5 frittate. Coprire e lasciare cuocere senza friggere. Servire caldo. In estate può essere consumata anche fredda come antipasto insieme a carciofini sott'olio ed olive verdi.

**DOLCI**



## **Biscotti alle mandorle e noci**

### **Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 300 gr farina di mandorle, 100 gr di noci minuzzante, 175 gr di zucchero, 2 uova, 150 gr di granella di mandorle, mezza buccia grattugiata di limone biologico.

In un contenitore capiente versate la farina di mandorle, le noci sminuzzate, lo zucchero, le uova e la buccia grattugiata del limone. Lavorate l'impasto e poi fatelo riposare per circa 30 minuti. Foderate una teglia con della carta forno e disponete delle piccole

palline formate con l'impasto, aiutandovi con un cucchiaino, scaldate il forno a 180°C e infornate per 20 minuti circa. Appena i biscotti saranno dorati tirateli fuori e fate raffreddare.

## **Torta con farina di quinoa e noci** **Gruppi 0, A, B. AB**

**Ingredienti:** 150 gr di farina di quinoa, 100 grammi di farina di noci, tre cucchiaini di zucchero, tre uova biologiche, mezzo bicchiere di olio di riso o vinacciolo, un limone biologico, gocce di cioccolato fondente, mezza bustina di lievito per dolci.

Montare le uova e lo zucchero in un recipiente comodo con una frusta, finché assumono una consistenza cremosa, aggiungere le farine, l'olio e la buccia grattugiata del limone, il lievito e mescolare bene finché l'impasto non diventa liscio. Aggiungere le gocce di cioccolato. Versate il composto in uno stampo di silicone e infornate in forno già caldo a 180°C per 35/40 minuti. Far raffreddare e servire con marmellate di frutta consigliata o con piccole palline di burro di mandorle o di arachidi.

## **Crostata di farina di amaranto con marmellata di cotogne**

## Gruppi 0, A, AB

**Ingredienti:** 400 gr di farina di amaranto, 2 uova biologiche, scorza di 2 limoni biologici, 1/2 bicchiere di olio di riso, sale, 2 cucchiaini di cannella e marmellata.

In una terrina lavorare insieme le uova, lo zucchero, l'olio, la cannella, la farina, la scorza dei limoni e un pizzico di sale. Avvolgere l'impasto ottenuto in una pellicola e lasciare riposare in frigorifero per almeno 2 ore.

Dopo questo tempo dividere in 2 parti l'impasto, dal primo tirare una sfoglia e rivestire uno stampo (meglio se in silicone), dal diametro di 30/35 cm.



Spalmare sopra la marmellata di cotogne (o quella di altra frutta che va bene per il vostro gruppo sanguigno), e guarnire la torta facendo sopra delle strisce con la seconda parte dell'impasto avanzato. Cuocere in forno statico a 180° per circa 30 minuti. Far raffreddare prima di mangiarla altrimenti si rischia l'ustione della lingua con la marmellata bollente.

## **Crema pasticciera al latte di mandorla** **Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 500 ml di latte di mandorla, 4 tuorli di uova biologiche, scorza di 2 limoni piccoli biologici, 100

gr di zucchero, 2 fogli di gelatina di colla di pesce.

Far bollire il latte di mandorla con le scorze dei limoni e, montare nel frattempo i rossi d'uovo con lo zucchero fino ad ottenere una crema spumosa.

Togliere le scorze del limone e aggiungere i fogli di gelatina continuando a mescolare con una frusta.

Togliere il latte dal fuoco e incorporare le uova continuando a mescolare con la frusta per evitare il formarsi di grumi.

Rimettere sul fuoco per altri 2 minuti mescolando sempre bene per non far attaccare il preparato sul fondo. Versare la crema dentro delle tazze o piccoli stampini e dopo che si sarà raffreddata

risulterà densa come un budino.

Questo dessert si può consumare con delle gocce di cioccolato fondente o della frutta fresca (quella consentita).

## **Barrette di miglio soffiato al miele** **Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 2 tazze di miglio soffiato, 1 tazza di semi di sesamo, 9 cucchiaini di miele (tranne quello d'arancio), 5 cucchiaini di zucchero.

Sciogliere in un tegame, il miele e lo zucchero.

Aggiungere il miglio e il sesamo e mescolare bene.

Stendere l'impasto su un foglio di carta da forno formando una schiacciata di circa 1/2 ( al max 1) centimetro.

Lasciare raffreddare e tagliare a barrette quadrate

## **Torta di quinoa allo yogurt di soia** **Gruppi 0, A, B, AB**

**Ingredienti:** 300 gr di farina di quinoa, 250 gr di yogurt di soia, 120 gr di zucchero, 2 uova, 3 cucchiaini di olio di semi vinacciolo, 3 cucchiaini di lievito vanigliato per dolci.

In una terrina sbattere con una frusta le uova con lo zucchero, aggiungere la

farina l'olio, lo yogurt e il lievito.  
Impastare fino ad ottenere un composto morbido e disporlo in uno stampo di silicone o in una tortiera con carta da forno.  
Cuocere in forno a 180° per 40 minuti.

## **Cantuccini di castagne**

### **Gruppi 0, A, B, AB**

**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  
infernare 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.



## **13) Suggerimenti per i Bambini e per le donne in gravidanza e allattamento**

Per quanto riguarda le donne in stato di gravidanza, il loro fisico è soggetto a cambiamenti per tutti i nove mesi di

gestazione e questo porta a possibili problemi digestivi, aumento del peso, della pressione sanguigna e della glicemia.

Nei tempi passati si incitava le gestanti a mangiare per due e questo le portava ad assumere svariati chili in eccesso e a sviluppare malattie, come il diabete gestazionale, che lasciavano conseguenze anche sulla salute del neonato.

Oggi per fortuna le donne hanno molta più consapevolezza ed attenzione alla loro salute durante la gravidanza, scelgono l'allattamento al seno (durante il quale è consentito consumare più cibo) sapendo che, rispetto al latte artificiale, riesce a dare al neonato una



protezione maggiore contro le malattie e una crescita ottimale.

In questo quadro generale, aggiungo infine, che se la mamma nel nutrirsi durante l'allattamento, tiene conto, oltre che del suo gruppo sanguigno, anche quello del figlio, scegliendo di volta in volta alimenti benefici (o quantomeno evitando del tutto quelli sconsigliati) per entrambi, contribuirà ad irrobustire il sistema digerente e a far sviluppare correttamente quello del bambino.

Per l'alimentazione destinata ai bambini è buona norma che i genitori insegnino loro a scegliere e consumare, sin dalla tenera età, cibi sani e nutrienti, affinché

non cadano vittime di abitudini errate che nel tempo è molto più difficile correggere.

È chiaro che l'esempio deve arrivare necessariamente da mamma e papà e in questo senso si può ben sperare che la dieta seguita e insegnata diventi sempre più un'educazione alimentare sana e consapevole per tutta la famiglia.

Si parla sempre di più, purtroppo, di problemi di salute (anche molto seri) e obesità infantile in costante aumento e alla base c'è sempre una cattiva alimentazione per cui prestate molta attenzione al consumo di bibite, anche gassate, con zuccheri e dolcificanti, compresi i succhi di frutta industriali; al consumo quotidiano di snack sia dolci

che salati, compresi caramelle e chewing-gum, (deve essere abolito o ridotto a casi sporadici) e sostituito con cibo genuino fatto in casa (per esempio biscotti di mandorle e spezza fame salati a base di farine di legumi o cereali integrali adatti fatti con ingredienti di buona qualità); infine abituate i bambini al sapore delle verdure sin da piccoli. Capisco che non sia sempre facile sfuggire ai prodotti di largo consumo che sono creati appositamente per loro e che contengono però additivi, coloranti e grassi che per i più piccoli sono molto più dannosi che per gli adulti, soprattutto quando si fa la spesa (e i propri figli frequentano altri bambini che adorano il cibo spazzatura); tuttavia

con un buon dialogo genitori-figli e qualche piccola concessione ogni tanto, si arriva ad ottenere un risultato apprezzabile e duraturo nel tempo: i bambini sanno essere molto ragionevoli e saggi nelle loro scelte.

Ci tengo a ricordare ancora che un piano alimentare equilibrato per i nostri figli, iniziato precocemente, insieme ad una corretta attività fisica, come gli sport di squadra che li aiutano a relazionarsi con altre persone, li predispongono ad uno sviluppo fisico e mentale ottimo e a potenziare il loro sistema immunitario.

## **Conclusione**

Alla fine di questo interessante viaggio alla scoperta di un nuovo modo di intendere la nutrizione, vi sarete accorti che questa dieta apporta da subito quei benefici che ognuno di noi si aspetta quando nella propria vita introduce dei cambiamenti.

Alcune persone hanno perso peso in modo rapido senza avere alcun tipo di problemi e altre, grazie a questi risultati hanno iniziato anche un percorso di attività fisica scegliendolo proprio in base al proprio gruppo sanguigno, e che

si adattava di più al gusto personale. Ma il risultato che accomuna tutti è stato un graduale aumento del benessere psicofisico che permane nel tempo, un rinvigorimento del corpo e della mente che liberati da varie tossine introdotte da alimenti non adatti, possono esprimere tutto il loro potenziale. Una nuova educazione alimentare per noi e per i nostri figli, una scelta consapevole di ciò che è buono e benefico per il nostro organismo e di ciò che invece non lo è, apre le porte ad una nuova era di consapevolezza al benessere personale e sociale, e ci permette di dedicare il nostro tempo e le nostre risorse a ciò che per noi è veramente importante e a svolgere le

nostre mansioni quotidiane, il nostro lavoro, godendo del nostro tempo libero con il massimo dell'energia psicofisica di cui possiamo disporre.

Semplicemente seguendo il consiglio del padre della medicina, Ippocrate: “Fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”.

*Gentile Lettore*

*se ha apprezzato questo libro,  
gentilmente, scriva una piccola  
recensione su Amazon.*

*Farà sicuramente piacere anche agli  
altri altri lettori*

*La ringrazio anticipatamente*

*Letizia*

*Questo il link **cliccabile** diretto alla pagina*

[https://www.amazon.it/Dieta-dei-gruppi-sanguigni-completo-ebook/dp/B07PNNBN29/ref=sr\\_1\\_14?\\_\\_mk\\_it\\_IT=ÅMÅŽÕÑ&keywords=dieta-text&sr=1-14](https://www.amazon.it/Dieta-dei-gruppi-sanguigni-completo-ebook/dp/B07PNNBN29/ref=sr_1_14?__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&keywords=dieta-text&sr=1-14)

**Bibliografia di Letizia  
Weiger**



Vuole scoprire **anche le altre** pubblicazioni su Amazon ?  
Clicchi il link qui sotto  
accederà direttamente alla  
pagina aggiornata.

[https://www.amazon.it/s?  
k=Letizia+Weiger&i=digital-  
text&\\_\\_mk\\_it\\_IT=ÅMÅŽÕÑ&](https://www.amazon.it/s?k=Letizia+Weiger&i=digital-text&__mk_it_IT=ÅMÅŽÕÑ&)

**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 ⇒ [clicare](#)

[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 ⇒ [clicare](#)  
[QUI](#)

**6. La 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 A Velocemente e senza dieta. L'alternativa alla**

Chetogenica per eliminare la pancia.

**Contiene 3 libri:** Dieta Gruppo A + Dieta per Dimagrire gruppo A + Cistite Copertina flessibile Vol 9

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

**10. DIMAGRIRE Gruppo sanguigno 0:** Velocemente e



senza dieta. L'alternativa alla Chetogenica per eliminare la pancia.

**Contiene 3 libri:** Dieta Gruppo 0 + Dieta per Dimagrire gruppo 0 + Cistite Copertina flessibile Vol 10

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



