

DIETA PARA OS TIPOS SANGUÍNEOS



O intuito dessa dieta é acelerar o metabolismo de um indivíduo de acordo com um cardápio feito a partir do seu tipo sanguíneo. Além de promover mais saúde, ela diminui os riscos de doenças do coração e garante o emagrecimento daqueles que seguirem a alimentação indicada.

SANGUE TIPO O



- Carnes:** boi, cordeiro, carneiro, veado e peixes;
- Laticínios:** queijo de leite de cabra;
- Leguminosas:** feijão preto, ervilha, grão-de-bico e soja;
- Cereais:** arroz integral;
- Frutas:** ameixa, amora, figo, goiaba, manga e banana;
- Legumes:** brócolis, espinafre, couve-flor, alcachofra, alface e cenoura;
- Diversos:** ovos, algas marinhas, chá verde, azeite de oliva e alfarroba.



- Carnes:** polvo, porco e embutidos como salame, presunto, bacon e linguiça;
- Laticínios:** margarina, iogurte, sorvete, creme de leite e a maioria dos queijos derivados do leite da vaca.
- Leguminosas:** feijão branco e lentilha;
- Cereais:** trigo, cevada, malte e milho;
- Frutas:** laranja, amora, abacate, kiwi e tangerina;
- Legumes:** batata, repolho, couve, alface e pepino;
- Ervas/temperos:** canela, pimenta e noz moscada;
- Diversos:** cerveja, refrigerante, vinagre, óleo de soja, ketchup e café;



Pessoas com o tipo O podem seguir uma dieta rica em carne vermelha, peixe, aves, frutas e legumes, evitando apenas glúten e lactose, pois podem desenvolver alguma intolerância.

SANGUE TIPO A



- Carnes:** peixes como salmão, sardinha, merluza, truta e bacalhau;
- Laticínios:** veganos, como de soja e de amêndoas;
- Leguminosas:** favas, feijão preto, soja e lentilha;
- Cereais:** amaranto, arroz, aveia, centeio e trigo;
- Frutas:** abacaxi, ameixa, figo, limão e mirtilos;
- Legumes:** abóbora, brócolis, alcachofra, cenoura e chicória;
- Ervas/temperos:** açafrão, cebola, alho, gengibre, salsa e mostarda;
- Diversos:** chá verde, café, vinho, tofu, melão e molho de soja.



- Carnes:** boi, porco, embutidos e frutos do mar em geral;
- Laticínios:** creme de leite, manteiga, leite de vaca e outros derivados que possuam caseína;
- Leguminosas:** grão de bico;
- Cereais:** trigo, granola e aveia;
- Frutas:** abacate, carambola, coco e manga;
- Legumes:** batata, batata-doce, berinjela, pimentão, repolho e tomate;
- Ervas/temperos:** pimenta preta ou branca;
- Diversos:** refrigerante, óleo vegetal, castanhas, chá-preto, gelatina e vinagre.



Precisam comer vegetais todos os dias, pois têm alta propensão a desenvolver doenças gástricas.

SANGUE TIPO B



- Carnes:** carneiro, cordeiro, coelho, veado e peixes;
- Laticínios:** iogurte, ricota, queijo de cabra e muçarela de búfala;
- Leguminosas:** feijão branco
- Cereais:** arroz integral e aveia integral;
- Frutas:** abacaxi, ameixa, mamão, banana e uva;
- Legumes:** inhame, cenoura, brócolis, beterraba, berinjela e batata-doce;
- Ervas/temperos:** salsa, salsinha, sálvia, açafrão e gengibre;
- Diversos:** ovos, uva passa, chá preto, vinho branco.



- Carnes:** porco, presunto, frango, camarão, lagosta e ostra;
- Laticínios:** sorvete com leite na composição e queijos fundido e do tipo roquefort;
- Leguminosas:** feijão preto, lentilha e grão-de-bico;
- Cereais:** trigo e centeio;
- Frutas:** caqui, carambola e coco;
- Legumes:** alcachofra, tomate, milho verde e tomate;
- Ervas/temperos:** canela e pimenta branca e do reino;
- Diversos:** azeitona, amido de milho, refrigerantes e bebidas destiladas.



É o grupo que permite uma dieta mais variada, como hortaliças, laticínios e carne vermelha, mas devem evitar alimentos ultraprocessados que contenham leite em seu preparo.

SANGUE TIPO AB



- Carnes:** peru, carneiro, cordeiro, e peixes como atum, salmão, sardinha e bacalhau;
- Laticínios:** iogurte, ricota, cottage, requeijão e queijo branco;
- Leguminosas:** vagem;
- Cereais:** arroz integral, centeio e aveia;
- Frutas:** cereja, figo, framboesa, kiwi, uva e limão;
- Legumes:** beterraba, berinjela, brócolis, couve-flor, pepino e inhame;
- Ervas/temperos:** alho, camomila e gengibre;
- Diversos:** leite de soja, mel e vinho.



- Carnes:** bacon, presunto, camarão e siri;
- Laticínios:** leite integral, margarina, creme de leite, queijos parmesão, provolone e brie;
- Leguminosas:** grão de bico;
- Cereais:** cereais matinais e amido de milho;
- Frutas:** banana, caqui, manga, goiaba e laranja;
- Legumes:** espinafre, agrião, aipo, abóbora e alface;
- Ervas/temperos:** pimentas em geral;
- Diversos:** anis, alcaparra, tapioca, óleo de girassol e vinagre.



A dieta do sangue tipo AB é que mais possui opções de alimentos, pois são poucos os alimentos nocivos à saúde.