

## ALIMENTATION GROUPE B

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>VIANDE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agneau</li> <li>• Lapin</li> <li>• Mouton</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boeuf</li> <li>• Dinde</li> <li>• Faisan</li> <li>• Foie Veau</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bacon</li> <li>• Caille</li> <li>• Canard</li> <li>• Coeur</li> <li>• Jambon</li> <li>• Oie</li> <li>• Porc</li> <li>• Poulet</li> </ul>	<p>S'il faut retenir un élément de cette catégorie, c'est le poulet, qui contient une lectine qui sur le long terme favoriserait les accidents cardio-vasculaire ou maladies auto-immunes.</p> <p>Préférez la dinde, qui ne possède pas cette lectine.</p>
<b>POISSON</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brochet</li> <li>• Colin</li> <li>• Daurade</li> <li>• Flétan</li> <li>• Haddock</li> <li>• Morue</li> <li>• Maquereau</li> <li>• Sardine</li> <li>• Sole</li> <li>• Truite</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calamar</li> <li>• Carpe</li> <li>• Coquilles Saint-Jacques</li> <li>• Espadon</li> <li>• Harengs</li> <li>• Lotte</li> <li>• Merlan</li> <li>• Perche</li> <li>• Saumon</li> <li>• Thon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anchois</li> <li>• Anguille</li> <li>• Bar</li> <li>• Crabe</li> <li>• Crevettes</li> <li>• Ecrevisses</li> <li>• Escargots</li> <li>• Grenouilles</li> <li>• Homard</li> <li>• Huîtres</li> <li>• Moules</li> <li>• Poulpe</li> <li>• Saumon fumé</li> <li>•</li> </ul>	<p>Le poisson est excellent pour vous, surtout les poissons gras comme la morue ou le saumon.</p> <p>En revanche, réduisez au maximum votre consommation de crustacés comme le crabe, les crevettes ou les moules, car ils possèdent lectines qui rendra votre digestion difficile.</p>
<b>LAITAGE - OEUF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Féta</li> <li>• Fromage de chèvre</li> <li>• Kéfir</li> <li>• Lait de chèvre</li> <li>• Lait demi-écrémé</li> <li>• Lait écrémé</li> <li>• Oeuf</li> <li>• Ricotta</li> <li>• Yaourt nature ou aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurre</li> <li>• Brie</li> <li>• Emmental</li> <li>• Fromage frais</li> <li>• Camembert</li> <li>• Cheddar</li> <li>• Gouda</li> <li>• Gruyère</li> <li>• Lait entier</li> <li>• Parmesan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bleu</li> <li>• Crèmes glacées</li> </ul>	<p>Le groupe B est le seul groupe sanguin qui autorise la consommation régulière d'une grande variété de laitages lors profitez-en :)</p> <p>N.B : Contrairement au poulet, les oeufs vous sont autorisés car la lectine nocive du poulet se trouve dans les tissus musculaires du volatile.</p>

## ALIMENTATION GROUPE B

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>HUILES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huile D'olive</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huile de foie de Morue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huile d'Arachide</li> <li>• Huile de maïs</li> <li>• Huile de sésame</li> <li>• Huile de tournesol</li> <li>• Huile de colza</li> </ul>	
<b>NOIX et GRAINES</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amandes</li> <li>• Chataignes</li> <li>• Noix</li> <li>• Noix du Brésil</li> <li>• Noix de décan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beurre de cacahuète</li> <li>• Cacahuètes</li> <li>• Graines de courge, de pavot ou de sésame</li> <li>• Noisettes</li> <li>• Noix de Cajou</li> <li>• Pignons</li> <li>• Pistaches</li> </ul>	Le noix et graines sont globalement déconseillés pour les patients du groupe B, surtout si vous êtes diabétique car ils empêchent la bonne production de l'insuline.
<b>Pois et légumes secs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots beurre</li> <li>• Haricots rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fèves</li> <li>• Flageolets</li> <li>• Haricots blancs</li> <li>• Petits pois</li> <li>• Pois gourmands</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haricots cocos</li> <li>• Haricots noirs</li> <li>• Lentilles rouges</li> <li>• Lentilles vertes</li> <li>• Pois chiches</li> </ul>	Pareil que pour les noix, si vous êtes un patient diabétique ou en surpoids, sachez que les lentilles ou les pois chiches possèdent des lectines qui altèreront la production d'insuline
<b>Céréales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epeautre</li> <li>• Farine d'avoine</li> <li>• Farine de riz</li> <li>• Galettes de ris</li> <li>• Mille</li> <li>• Pain de blé germé</li> <li>• Pain de riz complet</li> <li>• Riz soufflé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Farine d'épeautre</li> <li>• Pain d'épeautre</li> <li>• Pain sans gluten</li> <li>• Pâtes fraîches</li> <li>• pâtes de semoule de blé dur</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Riz basmati</li> <li>• Riz blanc</li> <li>• Riz complet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blé concassé</li> <li>• Boulgour</li> <li>• Couscous</li> <li>• Farine de blé dur</li> <li>• Farine complète</li> <li>• Farine au gluten</li> <li>• Farine de maïs</li> <li>• Farine d'orge</li> <li>• Farine de seigle</li> <li>• Orge</li> <li>• Pain complet</li> <li>• Pain multicéréales</li> <li>• Pâtes au sarrasin</li> <li>• Sarrasin</li> <li>• Seigle</li> </ul>	<p>Pour les céréales, avec un régime bien équilibré et varié, les céréales pourraient convenir à tous les patients du groupe B.</p> <p>Cependant des patients présentant des pathologies cardio vasculaire, devraient éviter les seigles.</p> <p>Les patients diabétiques ou en surpoids, le sarrasin et le blé qui agit sur la sécrétion d'insuline</p>

## ALIMENTATION GROUPE B

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>Légumes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aubergine</li> <li>• Betterave</li> <li>• Brocolis</li> <li>• Carottes</li> <li>• Chou Blanc</li> <li>• Choux de Bruxelles</li> <li>• Chou chinois</li> <li>• Chou-fleur</li> <li>• Chou frisé</li> <li>• Chou rouge</li> <li>• Panais</li> <li>• Patate douce</li> <li>• Piment doux</li> <li>• Poivron</li> <li>• Shiitaké</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asperges</li> <li>• Bambou</li> <li>• Blettes</li> <li>• Céleri</li> <li>• Cerfeuil</li> <li>• Champignons de Paris</li> <li>• Chicorée</li> <li>• Chou-rave</li> <li>• Chou de romanesco</li> <li>• Ciboule</li> <li>• Concombre</li> <li>• Courges</li> <li>• Courgettes</li> <li>• Cresson</li> <li>• Endive</li> <li>• Epinard</li> <li>• Fenouil</li> <li>• Laitue</li> <li>• Mesclun</li> <li>• Navet</li> <li>• Oignon</li> <li>• Pissenlit</li> <li>• Pleurotes</li> <li>• Poireau</li> <li>• Pomme de terre</li> <li>• Romain</li> <li>• roquette</li> <li>• Rutabaga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Artichaud</li> <li>• Avocat</li> <li>• Maïs</li> <li>• Olives noires</li> <li>• Olives vertes</li> <li>• Potiron</li> <li>• Radis</li> <li>• Pousses de soja</li> <li>• Tofu</li> <li>• Tomate</li> <li>• Topinambour</li> </ul>	<p>A l'inverse des autres groupes, vous allez très bien digérer la pomme de terre, le chou ou encore le champignon alors profitez en.</p> <p>Si vous souffrez d'allergie ou d'eczéma, les légumes verts à feuilles sont d'excellent agent antiviraux car riches en magnésium.</p> <p>Petit b-mol sur la tomate qui peut irriter votre muqueuse gastrique et le maïs qui déstabilise votre sécrétion d'insuline</p>

## ALIMENTATION GROUPE B

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>Fruits</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ananas</li> <li>• Banane</li> <li>• Cranberries</li> <li>• Papaye</li> <li>• Prunes</li> <li>• Raisin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abricots</li> <li>• Banane plantain</li> <li>• Cassis</li> <li>• Cerises</li> <li>• Citron</li> <li>• Clémentines</li> <li>• Dattes</li> <li>• Figs</li> <li>• Fraises</li> <li>• Framboises</li> <li>• Goyave</li> <li>• Groseilles</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Kumquats</li> <li>• Mangue</li> <li>• Melon</li> <li>• Mûres</li> <li>• Myrtilles</li> <li>• Nectarine</li> <li>• Orange</li> <li>• Pamplemousse</li> <li>• Pastèques</li> <li>• Pêche</li> <li>• Poire</li> <li>• Pomme</li> <li>• Pruneaux</li> <li>• Raisons secs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grenade</li> <li>• Kaki</li> <li>• Noix de coco</li> <li>• Rhubarde</li> </ul>	<p>L'ananas est excellent pour vous surtout si vous êtes sujet aux ballonnements car ce fruit contient de la bromélaïne, une enzyme que vous tolérez bien et qui facilite le transit.</p>
<b>Breuvage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eau</li> <li>• Thé vert</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bière</li> <li>• Café</li> <li>• Cidre</li> <li>• Thé</li> <li>• Vin Blanc</li> <li>• Vin rouge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcools forts</li> <li>• Eau gazeuse</li> <li>• Sodas</li> </ul>	

## ALIMENTATION GROUPE B

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>Epice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Curry</li> <li>• Gingembre</li> <li>• Persil</li> <li>• Piment de Cayenne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aneth</li> <li>• Ail</li> <li>• Anis</li> <li>• Basilic</li> <li>• Bergamote</li> <li>• Cardamome</li> <li>• Cerfeuil</li> <li>• Chocolat</li> <li>• Ciboulette</li> <li>• Coriandre</li> <li>• Cumin</li> <li>• Curcuma</li> <li>• Estragon</li> <li>• Clou de girofle</li> <li>• Laurier</li> <li>• Marjolaine</li> <li>• Mayonnaise</li> <li>• Menthe</li> <li>• Miel</li> <li>• Moutarde</li> <li>• Noix de Muscade</li> <li>• Origan</li> <li>• Paprika</li> <li>• Romarin</li> <li>• Safran</li> <li>• Sarriette</li> <li>• Sauce soja</li> <li>• Sel</li> <li>• Sirop ( érable, maïs, riz )</li> <li>• Sucre roux</li> <li>• Thym</li> <li>• Vanille</li> <li>• Vinaigre (balsamique, blanc, de vin, de cidre )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cannelle</li> <li>• Essence d'amande</li> <li>• Fécule de maïs</li> <li>• Gélatine</li> <li>• Ketchup</li> <li>• Malt d'orge</li> <li>• Poivre</li> <li>• Sirop de maïs</li> <li>• Tapioca</li> </ul>	<p>Paradoxalement chez les patients du groupe B, les épices échauffantes comme le curry ou le gingembre seront bien tolérés avec d'autres épices plus douces comme la cannelle risque d'irriter votre estomac.</p>