

Régime selon le groupe sanguin

Origine

Il y a environ cinq ans, des recherches génétiques ont révélé la relation entre le groupe sanguin et la nutrition, donc la qualité du métabolisme. Selon l'appartenance à un groupe sanguin, on ne doit pas manger la même chose: c'est la thèse développée par le docteur Peter J. d'Adamo dans un livre «Quatre Groupes sanguins».

Les 4 groupes sanguins ne seraient pas apparus sur terre à la même période : Le groupe O remonterait à 50.000 ans avant JC puis est apparu le groupe A suivi du groupe B et enfin le groupe AB en 900 après JC.

Principe

On l'aura compris, chaque groupe a une alimentation adaptée à sa période d'apparition.

C'est que notre groupe sanguin nous rattache de façon privilégiée, par le fait des interactions génétiques, à un des 4 stades de l'évolution de l'espèce (définis par les chercheurs et caractérisés par un certain type d'alimentation) : raison pour laquelle un même aliment ne bénéficiera pas de façon équivalente à tout le monde. La plupart des individus du groupe O tireront profit d'une alimentation riche en viande, tandis que le groupe A se trouvera mieux de consommer beaucoup de légumes.

Groupe O comme "Origine"

Le groupe O est le groupe sanguin le plus ancien environ 40 000 ans av J.C. La plupart des premiers hommes appartenaient tous au groupe O, et vivaient de la chasse (insectes, animaux), de la cueillette (baies, racines, feuilles).

Le groupe O constitue un cas à part car il ne possède aucun antigène d'où son nom. C'est un moyen mnémotechnique pour se rappeler que ce groupe possède zéro antigène.

Pour les personnes du groupe sanguin O le mode de vie idéal associe une alimentation hyperprotéinée à une activité physique intensive.

Précisons tout de même que les viandes consommées aujourd'hui sont trop grasses et contaminées par l'usage des hormones et des antibiotiques et favorisent les maladies cardio-vasculaires et les cancers. Il faut donc quand on le peut, privilégier les viandes issues de l'agriculture biologique et celles qui sont maigres.

Les individus du groupe O supportent mal les laitages et les céréales car leur appareil digestif n'est pas adapté à "ces nouveaux aliments".

* Aliments à favoriser

- Viandes : Bœuf maigre, agneau, mouton, veau, foie de veau, gibier à poil.
- Poissons, crustacés, mollusques : Brochet, capitaine, colin, espadon, flétan, hareng, maquereau, morue, merlan, perche, sardine, saumon, sole, truite.
- Huiles et corps gras : huile de graine de lin, huile d'olive.
- Noix et graines : graines de courge, noix.
- Pois et légumes secs : haricot adzuki, haricot coco, haricot cornille.
- Céréales et produits céréaliers : pain de blé germé.
- Légumes : ail, algues, artichaut, betteraves, blettes, brocolis, chicorée, chou frisé, chou rave, épinards, navet, oignons jaunes et rouges, patate douce, persil, pissenlit, poireau, poivron rouge, potiron raifort, romaine, scarole, topinambour.
- Fruits : figues fraîches et séchées, pruneaux, prunes.
- Boissons : eau gazeuse, eau, thé, vin rouge pour leurs actions anti-oxydantes.

* Aliments neutres

- Viandes : Caille, canard, dinde, lapin, faisan, poulet, perdreau.
- Poissons, crustacés, mollusques : Anchois, anguille, bar, calmar, carpe, clams, coquille St Jacques, crabe, crevette, escargot, grenouilles, homard, huîtres, langoustes, moules, requins, thon, truite de mer.
- Laitage et œufs : Beurre, fêta, fromage de chèvre, fromage de soja, lait de soja, mozzarella, œufs.
- Huiles et corps gras : huile de colza, huile de foie de morue, huile de sésame.
- Noix et graines : amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaigne, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, noix de pécan.
- Pois et légumes secs : fèves, flageolets, graines de soja rouges, haricots beurres, haricots noirs, haricots soissons, petits pois, pois chiches, pois gourmands.
- Céréales et produits céréaliers : amarante, biscotte de seigle, crème de riz, épeautre, farine d'orge, de riz, de sarrasin, de seigle, galettes de riz, millet soufflé, orge, pain de soja, pain de millet pain de riz complet, pain de seigle, riz blanc, basmati, complet, soufflé, sauvage, sarrasin, son de riz.
- Légumes : Aneth, asperges, bambou, carottes, céleri, cerfeuil, ciboule, concombre, courges, courgettes, cresson, échalote, endive, fenouil, gingembre, laitue, olives, piment, radis, rutabaga, soja, tofu, tomate.

- Fruits : abricots, ananas, banane, carambole, cassis, cerises, citrons, dattes, figues, framboises, goyave, grenades, groseilles, kaki, kiwi, mangue, myrtilles, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche pomme, raisins.

- Boissons : bière, vin blanc.

* Aliments à limiter

- Viandes : Bacon, jambon blanc, oie, porc.

- Poissons, crustacés, mollusques : Barracudas, caviar, hareng saur, lambi, poisson chat, poulpe, saumon fumé.

- Laitage : Tous les laitages en général car le métabolisme des groupes O n'est pas adapté.

- Huiles et corps gras : huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs.

- Noix et graines : Beurre de cacahuète, cacahuète, graines de pavot, noix du Brésil, noix de cajou, pistaches.

- Pois et légumes secs : graines de tamarin, haricot blancs, haricots rouges, lentilles rouges et vertes.

- Céréales et produits céréaliers : Les personnes du groupe O ne tolère absolument pas le blé ; complet et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation. Blé, boulgour, couscous, cornflake, farine d'avoine, farine de blé, de blé complet, de blé dur, de blé germé, au gluten, de maïs, flocons d'avoine, germe de blé, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, pâtes au sarrasin, semoule de blé, semoule de maïs, son d'avoine et de blé.

- Légumes : aubergine, avocat, champignon de Paris, chou, chou blanc, choux de Bruxelles, chou chinois, chou rouge, chou-fleur, maïs, moutarde, olives noires, pommes de terre, schiitaké.

- Fruits : banane plantain, clémentines, fraises, melon, mûres, noix de coco, orange rhubarbe.

- Boissons : alcools forts, café, café décaféiné, cidre, soda, et thé déthéiné, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites.

Exemple de menu minceur

Petit-déjeuner

1 tranche de pain de céréales germées Confiture pur fruit, légèrement sucrée

180 ml de jus de légumes Banane

Thé vert ou tisane

Déjeuner

60-115 g de rôti de boeuf bio Salade d'épinards

1 bol d'ananas en tranches Eau plate ou gazeuse

Goûter

Bâtonnets de carotte et de céleri Fruits coupés en tranches

Galettes de riz avec un peu de miel Thé vert ou tisane

Dîner

Ragoût d'agneau aux asperges Brocolis à la vapeur

Artichaut à la vapeur assaisonné de citron Salade de fruits frais

Eau plate ou gazeuse

Groupe A comme "Agriculture"

Le groupe A est apparu en Asie et au moyen Orient environ 25 000 av J.C. Le A est similaire à celui de ses ancêtres, les premiers cultivateurs sédentarisés, et il doit avoir une alimentation de type végétarien.

Les groupes sanguins A supportent mal l'alimentation hyperprotéinée riche en viande, le laitage crée aussi chez eux une hypersécrétion de mucosités dans les sinus et les voies respiratoires. Enfin les sucres blancs raffinés leurs sont aussi néfastes. Pour une meilleure santé le groupe A doit consommer des aliments aussi proche de la nature que possible, frais, purs et issus de l'agriculture biologique quand c'est possible. Les personnes A ont une prédisposition aux affections cardiaques, aux cancers et au diabète.

Une alimentation adaptée à leur groupe sanguin permettra de diminuer les risques, ou de stabilisée les pathologies en cours, et même de les améliorer.

* Aliments à favoriser

Poissons, crustacés, mollusques : Capitaine, carpe, escargots, maquereau, merlan, mérrou, perche, sardine, saumon, truite.

- Laitage et œufs : Fromage de soja, lait de soja.

- Huiles et corps gras : huile de graine de lin, huile d'olive.

- Noix et graines : beurre de cacahuète, cacahuètes, graines de courge.

- Pois et légumes secs : Flageolets, graines de soja rouge, haricot adzuki, haricot coco, haricot cornille, haricots noirs, lentilles rouges et vertes.

- Céréales et produits céréaliers : Amarante, farine d'avoine, de riz, de sarrasin, de seigle, galette de riz, pain de blé germé, pain de soja, pâtes au sarrasin.

- Légumes : Ail, artichaut, betteraves, blettes, brocolis, carottes, chicorée, chou frisé, chou rave, épinards, navet, oignons jaunes et rouges, persil, pissenlit poireau, potiron, romaine, scarole, tofu, topinambour.

- Fruits : Abricots, ananas, cerises, citron, figues fraîches et séchées, mûres, myrtilles, pamplemousse, pruneaux, prunes.

- Boissons : jus d'abricot, d'ananas, de carotte de céleri, de cerise noire, de citron de pamplemousse de pruneau, eau, thé vert, vin rouge.

* Aliments neutres

- Viandes : dinde, poulet.

- Poissons, crustacés, mollusques : Bar, brochet, daurade, éperlan, espadon, esturgeon, ormeau, requin, thon.

- Laitage et œufs : Fêta, fromage de chèvre, lait de chèvre, yaourt.

- Huiles et corps gras : huile de colza, huile de foie de morue.

- Noix et graines : Amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaignes, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, noix.

- Pois et légumes secs : fèves, haricots soissons, haricots verts, petits pois, pois gourmands.

- Céréales et produits céréaliers : Blé kamut, boulgour, cornflakes, couscous, crème de riz, épeautre, farine de blé dur, de blé germé, d'épeautre, au gluten, de maïs, d'orge, flocons d'avoines, galette de seigle, millet, orge, pain d'épeautre, de riz complet, sans gluten, de seigle, pâtes d'épeautre, quinoa, riz basmati, blanc, complet, sauvage, soufflé, son d'avoine, son de blé.

- Légumes : Algues, asperges, avocat, bambou, betteraves, céleri, cerfeuil, choux de Bruxelles, chou-fleur, ciboule, concombre, coriandre, coulemelles, courges, courgettes, cresson, échalote, endive, fenouil, laitue, maïs, moutarde, oignons, olives vertes, radis, rutabaga, soja, trévisane.

- Fruits : Cassis, citron vert, dattes, figues de barbarie, fraises, framboises, goyave, grenade, groseilles, kaki, kiwi, nectarine, pastèques, pêches, poire, pomme, raisin blanc, et noir.

- Boissons : jus de chou, de concombre, de pommes de raisin, cidre et vin blanc.

* Aliments à limiter

- Viandes : Agneau, bacon, bœuf, cailles, canard, cœur, faisan, foie, jambon, lapin, mouton, oie, porc, veau. Fuyez les aliments carnés transformés comme le jambon, les saucisses, les charcuteries.
- Poissons, crustacés, mollusques : Anchois, anguille, barracudas, calmars, grenouilles, haddock, harengs, homard, caviars, clams, colin, coquille St Jacques, crabe, crevettes, écrevisses, flet, huîtres, lotte, moules, poissons chat, poulpe, saumon fumé, sole.
- Laitage et œufs : babeurre, beurre, bleu, brie, camembert, cheddar, crème glacée, emmenthal, fromage frais, gouda, gruyère, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait entier, munster, parmesan, petit lait provolone.
- Huiles et corps gras : huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs, huile de sésame.
- Noix et graines : noix du Brésil, noix de cajou, pistaches.
- Pois et légumes secs : graines de tamarin, haricot blancs, haricots rouges, pois chiches.
- Céréales et produits céréaliers : Les personnes du groupe A qui souffrent d'asthme, ou d'infection ORL à répétition veilleront à limiter leur apport en blé car ce dernier favorise la sécrétion de mucosité. Blé concassé, crème de blé, farine de blé dur, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, farine complète, farine de froment, germe de blé, pain azyme, pâtes à la semoule de blé, son de blé
- Légumes : aubergine, champignon de Paris, chou blanc, chou rouge, olives noires, patates douces, piment, pomme de terre, poivrons jaunes et rouges, tomates qui sont un cas à part car très toxiques pour les groupes A et B.
- Fruits : banane plantain, clémentines, clémentines, mangue, melon, noix de coco, orange, papaye, rhubarbe.
- Boissons : Jus d'orange, de papaye, de tomate, alcools forts, bière, eau gazeuse, sodas, thé déthéiné, café, café décaféiné, eau du robinet.

Exemple de menu minceur

Petit-déjeuner

1 verre d'eau chaude additionnée de citron pressé (au lever)

Flocons de maïs (corn-flakes) Boisson de soya Des myrtilles

Déjeuner

Salade grecque (laitue, concombre, oignons verts, céleri et un peu de féta assaisonnée de citron et de menthe fraîche.

1 tranche de pain de céréales germées 1 coupe de myrtilles Tisane

Goûter

2 galettes de riz avec du miel 2 prunes Eau ou thé vert

Dîner

Tofu sauté avec des pois mange-tou, des poireaux, des haricots verts et des pousses de luzerne.

Yogourt glacé Eau (ou vin rouge si vous le souhaitez)

Groupe B comme "Barbares"

Le groupe B est apparu sur les hauts plateaux de l'Himalaya environ 15 000 av J.C. Dans l'ensemble les personnes du groupe B sont vives et solides, résistent bien à la plupart des maladies graves du monde moderne. L'alimentation du B est équilibrée, proche de la nature et inclut un grand éventail d'aliments. Il englobe le meilleur du règne animal O, et du règne végétal A.

Notons que le groupe B est le seul groupe sanguin qui autorise la consommation d'une grande variété de laitages.

*** Aliments à favoriser**

- Viandes : Agneau, mouton, gibier à poil, lapin.
- Poissons, crustacés, mollusques : Alose, baudroie, brochet, caviar, colin, daurade, esturgeon, flet, flétan, haddock, maquereau, mérrou, morue, sardine, sole, truite.
- Laitage et œufs : Cottage cheese, fêta, fromage de chèvre, kéfir, lait de chèvre, lait demi-écrémé, lait écrémé, yaourts.
- Huiles et corps gras : Huile d'olive.
- Pois et légumes secs : haricot beurre, haricots mojettes, haricots rouges.
- Céréales et produits céréaliers : Epeautre, farine d'avoine, de riz, flocons d'avoine, galette de riz, millet, pain de blé germé, pain de riz complet, riz soufflé, son d'avoine, son de riz.
- Légumes : Aubergine, betterave, brocolis, carotte, chou blanc, de Bruxelles, chou chinois, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, moutarde, patate douce, persil, piment, poivron jaune, rouge, vert, shiitaké.
- Fruits : Ananas, banane, papaye, prunes, raisin blanc et noir.
- Boissons : eau thé vert, vin rouge.

*** Aliments neutres**

- Viandes : Bœuf, dinde, faisan, foie, veau.

- Poissons, crustacés, mollusques : Calmar, capitaine, carpe, clams, coquille St Jacques, éperlans, espadon, harengs, lotte.

- Laitage et œufs : Beurre, brie, emmenthal, fromage frais, fromage de soja, lait de soja, munster, neufchâtel, œufs, camembert, cheddar, édam, gouda, gruyère, lait entier, parmesan, petit-lait, provolone.

- Huiles et corps gras : Huile de foie de morue, huile de graine de lin.

- Noix et graines : Amandes, beurre d'amande, châtaigne, noix, noix du Brésil, noix de pécan.

- Pois et légumes secs : fèves, flageolets, graines de soja, graines de tamarin, haricots blancs, haricots soissons, petits pois, pois gourmands.

- Céréales et produits céréaliers : Crème de riz, farine, farine d'épeautre, pain sans gluten, pain de soja, pâtes fraîches, pâtes de semoule de blé dur, riz basmati, blanc et complet.

- Légumes : Ail, algues, aneth, asperges, bambou, blettes, céleri, cerfeuil, champignon de Paris, chicorée, chou-rave, ciboule, concombre, courges, courgettes, cresson, échalotes, endives, épinards, fenouil, gingembre, laitue, navet, oignons, pissenlit, poireau, pomme de terre, romaine, roquette, rutabaga, scarole trévisane.

- Fruits : Abricots, banane plantain, cassis cerise, citron, citron vert, clémentines dattes, figues, fraises, framboises, goyave, groseilles, kiwi, mangue, melon, mures, myrtilles, nectarine, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, pruneaux, raisins secs.

- Boissons : bière, cidre, vin blanc.

* Aliments à limiter

- Viandes : Bacon, caille, canard, cœur, jambon blanc, oie, perdreau, porc, poulet.

- Poissons, crustacés, mollusques : Anchois, anguille, bar, barracuda, clams, crabe, crevettes, écrevisses, escargots, grenouilles, homards, huîtres, lambi, langouste, moules, poulpe, saumon fumé.

- Laitage : Crèmes glacées, fromage bleu.

- Huiles et corps gras : huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs, huile de colza, huile de sésame, huile de tournesol.

- Noix et graines : Beurre de cacahuète, cacahuète, beurre de tournesol, noisettes, noix de cajou, graines de courges, graines de pavot, graines de sésame, pistaches.

- Pois et légumes secs : Haricot adzuki, haricots coco, cornille, noirs, lentilles rouges et vertes, pois chiches.

- Céréales et produits céréaliers : Amarante, bagels, blé concassé, boulgour, couscous, cornflake, farine complète, au gluten, de maïs, d'orge, farine de seigle, germe de blé, orge pain complet, pain de seigle, pâtes au sarrasin riz sauveaqe, sarrasin, seigle, son de blé, d'avoine, farine de blé, de blé complet, de blé dur, de blé germé, au gluten, de maïs, flocons d'avoine, germe de blé, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, pâtes au sarrasin, semoule de blé.

- Légumes : Artichaut, avocat, maïs, olives noires vertes, potiron, radis, pousses de soja, tofu, tomate, topinambour.

- Fruits : Carambole, figue de barbarie, grenade, kaki, noix de coco, rhubarbe.

- Boissons : alcools forts, eau gazeuse, sodas, café, café décaféiné, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites.

Exemple de menu minceur

Petit-déjeuner

1 tranche de pain de céréales germées Yogourt aux fines herbes

1 oeuf poché Thé vert

Déjeuner

Salade grecque (laitue, concombre, oignons verts, céleri, féta) assaisonnée d'huile d'olive et de citron

1 banane Eau

Goûter

1 bol de fromage blanc 1 poire Thé vert ou tisane

Dîner

Côte d'agneau grillée Asperges Légumes à la vapeur (brocoli, choux chinois...)

Yogourt glacé Eau (ou un peu de vin si vous le souhaitez)

Groupe AB comme "Modernité"

Le groupe AB est un mutant, c'est aussi le plus rare, le plus récent, et il apparaît vers l'an 900 soit 10 à 12 siècles.

Le groupe AB est d'une grande complexité biologique. Il a hérité à la fois des caractères du groupe A et celui du groupe B, il affiche un système immunitaire performant et apte à produire des anticorps spécifiques en cas d'agression microbienne. Ils sont en revanche prédisposés à certains cancers car le groupe AB considère tout agent ou cellule ressemblant au A ou au B comme ami, si bien qu'il fabrique moins d'anticorps

* Aliments à favoriser

- Viandes : Agneau, dinde, lapin, mouton.
- Poissons, crustacés, mollusques : Alose, baudroie, brochet, capitaine, colin, daurade, escargot, esturgeon, maquereau, mérrou, morue, sardine, thon, truite de mer.
- Laitage et œufs : Fêta, fromage de chèvre, kéfir, lait de chèvre, mozzarella, ricotta, yaourt.
- Huiles et corps gras : Huile d'olive.
- Noix et graines : Beurre de cacahuète, cacahuètes, châtaignes, noix.
- Pois et légumes secs : Graines de soja, haricots coco, haricots mojettes, lentilles vertes.
- Céréales et produits céréaliers : Epeautre, farine d'avoine, de blé germé, de riz, de seigle, flocons d'avoine, galettes de riz, de seigle, millet, pain de blé germé, pain complet, pain de seigle, pain de soja, riz basmati, blanc complet, sauvage, soufflé, son d'avoine et de riz.
- Légumes : Ail, aubergine, betterave, brocolis, céleri, chou-fleur, chou frisé, concombre, igname, moutarde, patate douce, persil, pissenlit, shiitaké, tofu.
- Fruits : Ananas, cerises, citrons, figues, groseilles, kiwi, pamplemousse, prunes, raisins.
- Boissons : Eau, thé vert, vin rouge.

* Aliments neutres

- Viandes : Faisan, foie.
- Poissons, crustacés, mollusques : Calmars, carpe, caviar, coquille St Jacques, éperlan, espadon, hareng, lotte, merlan, moules, ormeaux, perche, poisson chat, requin saumon.
- Laitage et œufs : Cheddar, édam, emmenthal, fromage de soja, gouda, gruyère, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait de soja, munster, neufchâtel, petit lait, œufs.
- Huiles et corps gras : Beurre clarifié, huile d'arachide, de colza, de foie de morue, de graine de lin.
- Noix et graines : Amandes, beurre d'amande, noix du Brésil, de cajou, de macadamia, de pécan, pignons, pistaches.
- Pois et légumes secs : Fèves, flageolets, graines de tamarin, haricots blancs, de soissons, lentilles rouges, petits pois, pois gourmands.
- Céréales et produits céréaliers : Amarante, blé concassé, boulgour, couscous, crème de blé, crème de riz, farine, farine de blé dur, complète, d'épeautre, au gluten, flocons de

soja, germe de blé, orge, pain azyme, pain complet, d'épeautre, muticéréales, sans gluten, pâtes fraîches, pâtes au blé dur, son de blé.

- Légumes : Algues, asperges, bambou, blettes, carottes, carvi, cerfeuil, champignons de Paris, chicorée, chou blanc, de Bruxelles, chinois, chou-rave, chou romanesco, rouge, ciboule, coriandre, courges, courgettes, cresson, échalotes, endives, épinards, fenouil, gingembre, laitue, mesclun, navet, oignons jaunes, rouge, olives vertes, poireau, pomme de terre, potiron, romaine, roquette, rutabaga, scarole, tomate, trévisane.

- Fruits : Abricot, banane plantain, cassis, citron, clémentines, dattes, fraises, framboises, groseilles, melon mûres, myrtilles, nectarine, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, pruneaux, raisins secs.

- Boissons : Bière, cidre, eau gazeuse, vin blanc.

* Aliments à limiter

- Viandes : Bacon, bœuf, caille, canard, cœur, gibier à poil, jambon, oie, perdreau, porc, poulet, veau.

- Poissons, crustacés, mollusques : Anchois, anguille, bar, barracuda, clams, crevette, crabe, écrevisses, flet, flétan, grenouille, haddock, hareng, homard, huîtres, lambi, langouste, poulpe, sole.

- Laitage et œufs : Beurre, bleu, brie, camembert, crèmes glacées, lait entier, parmesan, provolone.

- Huiles et corps gras : Huile de carthame, de maïs, de sésame, de tournesol.

- Noix et graines : Beurre de tournesol, graines de courges, de pavot, de sésame, de tournesol, noisettes.

- Pois et légumes secs : Haricots adzuki, haricots beurre, haricots cornille, noirs, rouges, pois chiches.

- Céréales et produits céréaliers : Blé kamut, cornflakes, farine de maïs, farine d'orge, pâtes au sarrasin, sarrasin.

- Légumes : Artichaut, avocat, maïs, olives noires, piment, poivron jaune, rouge, vert, radis soja, topinambour.

- Fruits : Banane, carambole, figue de barbarie, goyave, grenade, kaki, mangue, noix de coco, orange, rhubarbe.

- Boissons : Alcools forts, sodas, café, café décaféiné, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites.

Exemple de menu minceur

Petit-déjeuner

Eau chaude additionnée de citron pressé (au lever)

250 ml de jus de pamplemousse dilué 1 tranche de pain de céréales germées

1 oeuf poché Café ou thé vert

Déjeuner

115 g de poitrine de dinde 1 tranche de pain de seigle

Salade César (romaine, anchois et lamelles de Parmesan)

2 prunes Eau

Goûter

1 bol de yogourt maigre Des fruits

Dîner

Omelette au tofu Légumes sautés au wok

Salade de fruits frais Café décaféiné

Eau ou vin rouge (si vous le souhaitez)

Alimentation commune aux Groupe O, A, B, AB.

- Poissons de préférence gras : Anchois, maquereau, morue, sardine, saumon, thon, truite car riche en acide linoléique ou acide gras oméga 3.
- Légumes : Ail, betteraves, brocolis, carotte, céleri, cerfeuil, épinard, fenouil, oignons.
- Fruits : Abricot, cerises, citron, myrtilles, pommes, pamplemousse.
- Boissons : Thé 4 à 5 tasses par jour, Vin rouge 2 à 3 verres par jour.

Compléments alimentaires

- Vitamines A (à limiter pour les groupes A), C, et E, manganèse, cuivre, sélénium, zinc.
- Produits toxiques responsables de nombreuses maladies : Café, et café décaféiné (augmentent l'acidité gastrique, indigeste), sucre blanc(arthrose), Alcools forts (augmentent le taux de radicaux libres, et de cancers), sels pour son rôle dans HTA, cigarettes (augmentent le taux des maladies cardio-vasculaires, le taux des radicaux libres, et accélèrent le vieillissement cellulaire).

Efficacité

Il n'y a pas de perte de poids promise. Cette méthode est plutôt un mode de vie qu'un réel régime. La perte de poids (s'il y en a une) est inférieure à 500 gr par jour. Tout dépend de la quantité d'aliments ingurgitée.

Risques

- Certains aliments sont mis de côté : comment espérer qu'un type d'aliments (la viande, par exemple) qui serait néfaste aujourd'hui à dose quotidienne conviendrait mieux dans six mois que maintenant ? Le problème c'est qu'étant un régime à vie, à poursuivre indéfiniment du moment que l'on en ressent une amélioration physique et même psychologique, il faut faire attention à son équilibre. Si le régime est déséquilibré, il peut subvenir de nombreux troubles.

- Ce régime est (selon moi) peu crédible. Cela ressemble un peu à ce que l'on trouve dans les magazines. Couleur : le bleu.

Jour : le jeudi.

Aliments : le poisson.

Je vais me renseigner sur les études étant à sa base. S'il est équilibré, vous pouvez l'essayer pour voir. Certain(e)s y ont trouvé satisfaction.