

## Krvna Grupa 0

Namimice	Dobre i zdrave za tijelo	Neutralne	Izbjegavati
<b>Meso i perad</b>	Bivol	Fazan	Guska
	Divljač	Jarebica	Slanina
	Govedina	Kokoš	Šunka
	Iznutrice (srce, jetra)	Konj	Svinjetina
	Janjetina	Kunić	
	Mljeveno goveđe meso	Noj	
	Ovčetina	Patka	
	Tele	Prepelica	
		Puretina	
		Puževi	
	Zec		
<b>Riba Plodovi mora</b>	Alosa	Ajkula	Barrakuda
	Alse (majska riba)	Atlantski umber	Crni oslić
	Bakalar (oslić)	Barramundi	Dimljeni losos
	Beluga	Bijeli jeseter	Hobotnica
	Bijeli grgeč	Dagnje	Kameni grgeč
	Cigleni grgeč	Đavolja riba	Kavijar
	Crveni grgeč	Grg	Mačja riba
	Crveni snapper	Jakobove kapice	Morske puževe
	Grgeč	Jastog	Morske uši
	Grgeč (snapper)	Jedrenjak	Muskellunge
	Inćuni	Jegulja	Puževa školjka
	Iverak	Jezerska pastrva	Srdelj
	Kalifornijska pastrva	Kamenice	
	Losos	Karp	
	Oslić	Kiseli šaran	
	Pjeskar	Kozice	
	Plavorep	Lignje	
	Prugasti grgeč	List	
	Sabljarka	Morske puževe	
	Sardina	Oslić	
Skušica	Pagar		
Smuđ / klen			

## Krvna Grupa 0

<b>Riba Plodovi mora</b>	Štuka	Pampano	
	Štukodvorac	Pastrva	
	Svježi haringa	Pastrva losos	
	Žuti smuđ	Peš	
	Žutorep	Plaviš	
		Plavobas	
		Rakovi	
		Ribica	
		Riječni rakovi	
		Ševu	
		Školjka	
		Škrab	
		Skrop	
		Slatkovodni bubnjar	
		Smuđ	
		Snaper	
		Suncobran	
		Suncokret	
		Tilapija	
		Trlji	
		Tunjevina	
		ušatač	
		Usni ribar	
		Venusove školjke	
		Vinogradarske puževe	
	Žablja koljena		
	Zlatna igluna		
	Zubatac		
	Zvezdasti masni		

## Krvna Grupa 0

<b>Mliječni proizvodi</b>		Farmerov sir	Američki topljeni sir
		Ghee	Brie
		Jaja	Camembert
		Kozji sir	Casein sir
		Maslac	Cheddar
		Mozzarella	Cjelovito mlijeko
		Ovčji sir (Feta)	Colby
		Sirutka	Edamer
		Sojin sir	Emmental
		Sojino mlijeko	Gouda
			Gruyère
			Jarlsberg
			Jogurt, sve vrste
			Kefir
			Kisela pavlaka
			Kiselo mlijeko
			Kozje mlijeko
			Mlijeko s malo masti
			Monterey Jack
			Münster
			Neuchâtel
			Niskomasno mlijeko
			Parmesan
			Plavi pljesnjivi sir
		Provolone	
		Ricotta	
		Sirutka	
		Skut	
		Sladoled	
		Svježi sir	
		Svježi sir (Quark)	
		Topljeni sir	
<b>Jaja</b>		Pileće jaje	Jaje guske
		Bjelanjak pilećeg jaja	Jaje prepelice
		Žumanjak pilećeg jaja	
		Jaje patke	
<b>Ulja i masti</b>	Ulje od lanenog sjemena	Ulje od avokada	Kokosovo ulje
	Maslinovo ulje	Ulje od borovih sjemenki	Ricinusovo ulje
		Kesten	Suncokretovo ulje
		Riblje ulje	Ulje od čička
		Ulje od badema	Ulje od kikirikija
		Ulje od repice	Ulje od kukuruznih klica
		Ulje od crnog ribiza	Ulje od noćurka
		Ulje od sezama	Ulje od pšeničnih klica
	Ulje od oraha	Ulje od soje	

## Krvna Grupa 0

<b>Orašasti plodovi &amp; Sjemenke</b>	Lanene sjemenke	Bademi	Brazil nuts
	Orahi	Bademovo maslac	Bukovač
	Sjemenke bundeve	Bademovo mlijeko	Indijski oraščići
		Kesten	Kikiriki
		Kokosovo mlijeko	Kikiriki maslac
		Lješnjaci	Kokosova krema
		Macadamija oraščići	Kokosovi orasi
		Pekan oraščići	Mak
		Pinjole	Pistacije
		Sjemenke suncokreta	
		Suncokretovo maslac	
		Susamova sjemenka	
		Tahini	
<b>Grah i mahunarke</b>	Adzukimahune	Bijeli grah	Crvene kidney grah
	Mahunarke s očima	Cannellini grah	Grah kupus
	Pinto mahune	Crni grah	Grah perlica
		Crvene mahune	Zelene i crvene leće
		Fava grah	
		Grah krupni	
		Grah napuhane	
		Grašak	
		Jam grah	
		Lima grah	
		Miso	
		Mung grah klice	
		Slanutak	
		Soja grah	
		zelene mahune	

## Krvna Grupa 0

<b>Žitarice Kruh Pekarski proizvodi</b>	Essener kruh	Amarant	Bagel
		Artičoke tjestenina	Brašno s glutenom
		Basmati riža	Bulgur (pšenična griz)
		Divlja riža	Cjelovito pšenično brašno
		Ezekiel kruh	Cornflakes
		Heljda	Crunchy
		Heljda i brašno	Heljda rezanci
		Ječmeno brašno	Ječam
		Kamut (egipa. pšenica)	Kukuruzni griz
		Krekere	Kukuruzni škrob
		Kruh bez glutena	Kukuruzno brašno
		Kruh od cjelovite riže	Kuskus
		Kruh od prosa	Kvasni pekarski proizvodi od pšenice
		Kruh od smeđe riže	Popcorn (kokice)
		Kvinoja	Pšenica
		Prah arrowroot-a	Pšenična griz
		Puff riža	Pšenične mekinje
		Raženi kruh	Pšenične pahuljice
		Raženi kruh	Pšenični klici
		Raženo brašno	Pumpernickel
		Raženo brašno	Soba rezanci
		Riža (bijela i smeđa)	Sorghum
		Rižine mekinje	Špinatna tjestenina
		Rižine pahuljice	Tjestenina (griz od tvrde pšenice)
		Rižine vafle	Tvrđi pšenica (griz)
		Rižini rezanci	Tvrđi pšenični kruh
		Rižino brašno	Tvrdo pšenično brašno
		Rižino mlijeko	Višenamjenska mješavina
		Smeđa riža	Višenamjenski kruh
		Sojin kruh	Zobena griz
		Sojine pahuljice	Zobeno brašno
		Stakleni rezanci	
	Tapioka		
	Topinambur		
	Zoben brašno		
	Zobena kaša		
	Zobene mekinje		

## Krvna Grupa 0

<b>Povrće</b>	Alga	Bijeli kupus i sok	Aloe
	Alge	Buča dinja	Avokado
	Artičoke	Celerova krtola	Borovica
	Batat	Češnjak	Brusnica
	Bijela repa	Čili papričice	Crne masline
	Blitva	Cvekla	Crveni kupus
	Brokula	Daikon (jap. rotkvica)	Cvjetača
	Bundeva	Endivija salata	Kapari
	Cikorija	Glavica salate	Klice alfalfije
	Crvena paprika	Gljive abalone	Krastavci
	Đumbir	Gljive enoki	Krumpir
	Eskarola / Zimska endivija	Gljive ostra	Kukuruz
	Hren	Gljive šampinjone	Listovi senfa
	Kelj	Jalapeño	Poriluk
	Kupus rotkva	Kesten	Shiitake gljive
	Listovi repe	Kholrabi	Sok od krastavaca
	Luk	Kineski kupus	Taro korijen
	Maslačak	Kiseli kupus	Yucca korijen
	Okra	Klice bambusa	
	Pastinak	Klice mung graha	
	Poriluk	Komorač	
	Roma salata	Krastavci	
	Špinat	Ledeni salat	
	Topinambur	Mladi luk	
		Mrkve	
		Pak-choi	
		Paprat	
		Paprika, zelena i žuta	
		Patlidžan	
		Radič	
		Rajčice	
		Rotkvica	
		Rucola	
		Šalotka	
		Sok od celera	
		Sok od mrkve	
		Šparoge	
		Stabljika celera	
		Strohgljiva	
		Tempeh	
		Tikvica	
		Tofu	
	Vodena kreša		
	Yams korijen		
	Zelene masline		
	Žute kohlrabe		

## Krvna Grupa 0

<b>Voće</b>	Borovnice	Ananas uključ. sok	Banana
	Šljive	Bazge	Cantaloupe dinja
	Smokve	Boysenberries	Gorka dinja
	Suhe šljive	Breskve	Jagode
	Trešnje	Brusnice	Kokosi
		Casaba dinja	Kuh banane
		Datulje	Kupine
		Grejpfrut	Litsije
		Grožđe	Mandarine
		Grožđice	Medene dinje
		Guave	Naranče
		Jabuke	Nashi kruška
		Kaki	Rabarbara
		Kaktusova smokva	
		Kiwi	
		Kruhovo voće	
		Kruške	
		Kumkvat	
		Kutine	
		Limete	
		Limun uključujući sok	
		Loganberries	
		Lubenica	
		Maline	
		Manga	
		Marellice	
		Nar	
		Nektarine	
		Papaja	
		Patuljaste naranče	
	Ribiz		
	Ribizle		
	Starfruit		
	Zimska dinja		

## Krvna Grupa 0

<b>Bilje i Začini</b>	Cajenski papar	Agar-agar	Arabska guma
	Crvena alga	Anis	Ukiseljeno u octu
	Curry	Bergamotovo ulje	Ukiseljeno u slanoj vodi
	Đumbir	Bosiljak	Guarana
	Kombu alga	Čili (crveni)	Kapari
	Kurkuma	Cimet	Kukuruzni sirup
	Peršun	Crni papar	Kukuruzni škrob
	Roščić	Estragon	Muškatni oraščić
	Rožič	Hren	Muškatni cvijet
		Javorov sirup	Muškatni oraščić
		Ječmeni slad	Crni i bijeli papar
		Kakao	
		Kardamom	
		Kerbel	
		Klinčić	
		Klinčić papar	
		Kopar	
		Koriander	
		Kumin	
		Kumin	
		Lovorov list	
		Majčina dušica	
		Majoran	
		Med	
		Melasa	
		Miso	
		Origano	
		Papriku u prahu	
		Piment	
		Ružmarin	
		Šafran	
		Senf i senf u prahu	
	Sirup od smeđeg riže		
	Sladić		
	Soja sos		
	Sol		
	Tamarind		
	Timijan		
	Vanilija		
	Vlasac		
	Žalfija		
	Želatina		
	Zeleni metvica		



## Krvna Grupa 0

<b>Začini i Zgušnjivači</b>		Agar-Agar	Balsamico
		Gelatina	Guar guma
		Jabučni ocat	Karagen
		Jabučni pektin	Kečap
		Kvasac	Kisele krastavce
		Majoneza	Ocat (crveni i bijeli)
		Morska sol	Umak za začinjavanje
		Senf	Worcester umak
		Soja sos	
		Tamari	
<b>Slastičar</b>		Ekstrakt od badema	Aspartam
		Javorov sirup	Deksroza
		Med	Fruktoza
		Melasa	Inverzni šećer
		Rižin sirup	Kukuruzni sirup
		Šećer od trske	Maltodekstrin
		Slad od ječma	Šećer (bijeli/smeđi)
		Stevija	
<b>Biljni čajevi</b>	Đumbir	Bazga	Alfalfa
	Hmelj	Bijela breza	Aloe
	Kupina	Bijeli anđelika	Crni čaj
	Lipa	Dong quai	Crveni djetelina
	Maslačak	Ginseng	Čušpajz
	Peršun	Glog	Ehinaceja
	Piskavica	Kadulja	Gencijana
	Ptica trava	Kamilica	Hypericum
	Rudbekija	Klinčić	Kovrčasti oxalis
	Sarsaparila	Kora bijele hrasta	Lisnati neven
	Šipak	Kraljičina svijeća	List jagode
	Zeleni čaj	List maline	Listovi sene
		Listovi sene	Ovcji nosić
		Lopuh	Rabarbara
		Majčina dušica	Velika čička
		Menta	Žutika
		Sladić	
		Stolisnik	
		Valerijana	
		Verbena	
<b>Pića</b>	Mineralna voda	crveno vino	Alkoholna pića
		negazirana voda	Bezalkoholna pića
			Bijelo vino
			Crni čaj
			Kola i limunade (i dijetalne)
			Pivo

## Krvna Grupa 0

### Općenito vrijedi:

Gluten-pšenica i Kukuruz	<i>...ometa proizvodnju inzulina i usporava metabolizam.</i>
Crveni grah	<i>...utječu na iskorištavanje kalorija, što dovodi do povećanja tjelesne mase.</i>
Leća	<i>...čine mišićno tkivo alkalnim, što je nepovoljno.</i>
Kupus, Prokulica, Cvjetača	<i>...smanjuje proizvodnju hormona štitnjače.</i>
Crveno meso, kelj, špinat, brokula, jetra	<i>...potiču učinkovitost metabolizma.</i>
Kombu i Wakame alge, riba, jodirana sol, plodovi mora	<i>...sadrže jod, povećavaju proizvodnju hormona štitnjače.</i>

### Tip 0 je lovac

<b>Snage:</b>	Robustan probavni sustav, snažan imunosni sustav, prirodna obrana protiv infekcija, organizam određuje učinkovit metabolizam i očuvanje hranjivih tvari.
<b>Slabosti:</b>	Preosjetljiv na nove prehrambene i okolišne uvjete, sklon pretjerano aktivnom imunološkom sustavu.
<b>Rizici za zdravlje:</b>	Poremećaji zgrušavanja krvi, upalne bolesti poput artritisa, niska proizvodnja hormona štitnjače, čirevi, alergije.
<b>Nutritivni profil:</b>	Bogat proteinima! Meso, riba, povrće, voće, ograničena žitarica, grah, mahunarke.
<b>Smanjenje težine:</b>	<u>Izbjegavaj:</u> pšenicu, kukuruz, grah, leću, kupus, mliječne proizvode. <u>Povećaj unos:</u> algi, plodova mora, crvenog mesa, kelja, špinata, brokule, maslinovog ulja.
<b>Dopuna hranjivih tvari:</b>	Vitamin B (potiče metabolizam), vitamin K, kalcij, jod, sladić, alge.
<b>Fitness &amp; Sport:</b>	Intenzivna tjelesna aktivnost poput: boksa, trčanja, borilačkih vještina, biciklizma, plivanja, izdržljivostnih sportova (najmanje 3 puta tjedno).