

## Krvna grupa A

Namimice	Dobre i zdrave za tijelo	Neutralne	Izbjegavati
<b>Meso i perad</b>	puževi	kokoš	bik
		noj	divljač
		purica	fasan
			govedina
			guska
			iznutrice (srce, jetra...)
			jagnje
			konj
			mljeveno goveđe meso
			ovca
			patka
			prepelica
			slanina
			šunka
			svinja
		tele	
		zec	
<b>Riba Plodovi mora</b>	ančove	atlantski umbri	alosa
	bakalar (dorsch)	bijeli bars	alza
	barramundi	crveni bars	ančove
	bijela riba	jesetra	barrakuda
	bijeli bakalar	kaulbars	beli jesetra
	crveni snapper	kaulglava	dagnje
	dugouha pastrva	kiselkarp	dimljeni losos
	grunzbarsci	krvoliki bars	hejlbut
	karp	lepezičasti riba	hobotnice
	losos	morska brancin	jakobske kamenice
	losos pastrva	morska ušata	jegulja
	morska pastrva	morske puževe	kalamari / lignje
	morski vrag	morski bars	kavijar
	skuša	morski pas	lignja
	slatkovodni bas / krester	morsko uvo	meso raka
	srdelica	muskeljunge	morska ploča
	štuka	pampano	morski štuka
	tvrdi bakalar	plavi bars	ostriže
	vinogradni puževi	sabljaš	plavi riba
	zlatna skuša	scrod	plivač riba
	zubasti barš	slatkovodni bubnjar	plosnati oslić
	žutobarš	smuđ	prugasti bars
		štuka	puževa školjka
	sunčani bars	rak	
	tilapija	rakovi	
	trbuhasti potočar	riječni rakovi	

## Krvna grupa A

<b>Riba Plodovi mora</b>		tunar	škampi
		vuk bars	skoljka
		žutoglav	škrati
			snapper
			som
			srdele
			strijelac
			sunčana riba
			usnati riba
			venusove kamenice
			žabe noge
			zidna riba
			zvjezdasti maslac riba
<b>Mliječni proizvodi</b>	Soja mljeko	farmerov sir	američki topljeni sir
	soja sir	feta	brie
		ghee	čedar
		jogurt	edamer
		kazein sir	emmentaler
		kefir	gouda
		kiselo vrhnje	gruyer
		kozje mlijeko	jarlsberg
		kozji sir	kamenita kora
		mozzarella	kolbi
		rikota	maslac
		svježi sir	mlijeko
		topljeni sir	monterey jack
		žičasti sir	münster
			nemasno mlijeko
			neufchâtel
			parmezan
			plavi plemeniti sir
			posni jogurt
			provolone
		punomasno mlijeko	
		sirutka	
		sladoled	
		svježi sir	
		svježi sir iz kolibe	
<b>Jaja</b>		jaje (kokoš)	
		bjelanjak jajeta	
		žutanjak jajeta	
		patkino jaje	
		gusje jaje	
		prepelice jaje	

## Krvna grupa A

<b>Ulja i masti</b>	maslinovo ulje	avokadovo ulje	kokosovo ulje
	orahovo ulje	bademovo ulje	ricinusovo ulje
	ulje crne ribizle	riblje ulje	ulje kikirikija
	ulje lanenih sjemenki	sojino ulje	ulje kukuruznih klica
		suncokretovo ulje	
		susamovo ulje	
		ulje boragine sjemenke	
		ulje čička	
		ulje noćurka	
		ulje pšeničnih klica	
	ulje repice		
<b>Orašasti plodovi &amp; Sjemenke</b>	kikiriki	bademi (uključ. maslac)	kesten
	kikiriki maslac	bademovo mlijeko	koko krema
	lanene sjemenke	bukovači	kokos
	sjemenke bundeve	divlje kestene (marone)	paranuts
		kokosovo mlijeko	pistacije
		lješnjaci	
		makadamija	
		opojeni sjemenki	
		orah	
		pekani	
		pinjoli	
		suncokretov maslac	
		suncokretove sjemenke	
	susamova pasta		
	susamova sjemenke		
<b>Grah i mahunarke</b>	adzukidraj	beli grah	bakrene grah
	crni grah	cannelini grah	belozobi grah
	crvene i zelene leće	klice mung graha	bjeloviti grah
	miso	napuhane grah	crvene grah
	oko grah	njive grah	leblebi
	pinto grah	slatki grah	limabohne
	planinske leće	yams grah	
	soja grah	zelene graške	
	zelene mahune		

## Krvna grupa A

<b>Žitarice Kruh Pekarski proizvodi</b>	Amaranth	basmati riža	hrskavi müsli
	artičoke pasta	brašno bez glutena	pšenična mekinja
	Esens kruh	brašno od strijelca	pšenična pasta
	Ezekiel kruh	brašno s glutenom	pšenične klice
	heljda	bulgur	pšenične pahuljice
	heljda brašno	dinkel / dinkel brašno	pšenični griz
	ovsenkli	dinkel kruh	pšenični integralni kruh
	raženo brašno	divlja riža	pšenični kruh
	rižine pločice	integralni rižin kruh	pšenično brašno
	rižino brašno	ječam / ječmeno brašno	pšenično brašno od klica
	sobanudeli	ječmeno brašno	pšenično integralno brašno
	sojin granulati	kamut	pumpernikl
	sojin kruh	kokice	spanać pasta
	sojine pahuljice	kornfeksi	višeznasta mješavina
	zobena kaša	krckani kruh	višeznasti kruh
	zobeno brašno	kukuruzna kaša i škrob	
		kukuruzno brašno i griz	
		kuskus	
		kvinoja	
		napuhana riža	
		napuhani proso	
		ovsenkli	
		prirodna riža	
		proso / proso kruh	
		pšenično brašno	
		raženi kruh	
		riža (bijela i smeđa)	
		rižine mekinje	
		rižine pahuljice	
		rižini rezanci	
	sorghum		
	stakleni rezanci		
	tapioka		
	topinambur		
	zobna kaša		

## Krvna grupa A

<b>Povrće</b>	aloa	abalone gljive	batat
	artičoke	alge (crvene i zelene)	bijeli kupus
	bijele repe	avokado	borovnica
	bijeli češnjak	brussel klice	chili papričice
	blitva	celer stabljika, korijen, sok	crveni kupus
	brokula	crvena cikla	jalapeño
	bundeve	daikon	kapare
	celer korijen, stabljika, sok	dinja tikva	kineski kupus
	cikorija	endivija	kiseljak
	đumbir	enoki gljive	krumpir
	eskarol (zimski endivija)	karfiol	kukuruz
	hren	kesten	masline (zelene i crne)
	klice alfalfe	klice bambusa	paprika (sve boje)
	komorač	krastavci (uključujući sok)	patlidžan
	kupus keleraba	ledeni salat	rajčice
	listovi repe	listovi senfa	shiitake gljive
	luk	maitaki gljive	yams korijen
	maslačak	mladi luk	yucca korijen
	mrkve	morska alga	
	okra	oysters gljive	
	pastinak	pak choi	
	poriluk	peršun	
	repa	radič	
	rimska salata	ren (uključujući klice)	
	špinat	rotkvica	
	tempeh	rukola	
	tofu	salata	
	topinambur	šalotka	
	zelena keleraba	šampinjoni	
	žute repice	šparoge	
		taro korijen	
		tikvica	
		vodena kreša	
	vodeni kesten		

## Krvna grupa A

<b>Voće</b>	ananas (uključujući sok)	bazga	banane
	bojzenke	breskve	gorke lubenice
	borovnice	crvene ribizle	kantalup lubenice
	brusnice	datulje	kokosove orahe
	grejfrut	dunje	kuhanske banane
	kupine	grožđe	mandarine
	limone (uključujući sok)	guave	mango
	marelice	jabuke	medene lubenice
	šljive	jagode	narandže
	smokve	kaki	papaja
	suhe šljive	kaktusove smokve	rabarbara
	višnje	kantalup melona	
		kasaba melona	
		kiviji	
		kruhovno voće	
		kruške	
		kumkvati	
		liči	
		limete	
		loganbeere	
		lubenice	
		maline	
		nar	
		nashi kruška	
		nektarine	
		ogrozdi	
		patuljaste narandže	
		suhe groždice	
		zimsku lubenicu	
		zvjezdasta voćka	

## Krvna grupa A

**Bilje i Začini**

bijeli češnjak	agar-agar	arapska guma
đumbir	anis	cayenne papar
ječmeno slatko	bosiljak	čili papričice
melasa	brašno od strijelca	piper (sve vrste)
miso	chives	ukiseljeno u octu
soja sos	cimet	želatina
tamari	crvena alga	zimski zeleni
	estragon	
	guarana	
	hren	
	javorov sirup	
	kadulja	
	kakao	
	karanfilić	
	karanfilić papar	
	kardamom	
	kari	
	kombu alge	
	kopar	
	korijander	
	kukuruzni sirup i škrob	
	kumin	
	kumino	
	kurkuma	
	lovorov list	
	majčina dušica	
	med	
	menta	
	mušklatni oraščić	
	oregano	
	paprika u prahu	
	peršun	
	piment	
	prirodni rižin sirup	
	roškovac	
	ružmarin	
	šafiran	
	senf u prahu	
	sladić	
	so	
	tamari	
	tapioka	
	ukiseljeno u slanoj vodi	
	vanilija	

## Krvna grupa A

<b>Začini i Zgušnjivači</b>	soja sos	agar-agar	balsamico
	tamari (bez glutena)	jabučni pektin	Guarkerno brašno
		kiseli krastavci	jabukovači ocat
		kvasac	karagenan
		morska sol	kečap
		senf	majoneza
			ocat (crveni i bijeli)
			worcesterski umak
			začinski umak
			želatina
<b>Slastičar</b>	crna melasa	dekstroza	aspartam
	ječmeno slatko	ekstrakt badema	travni šećer
		fruktoza	
		invertni šećer	
		javorov sirup	
		kukuruzni sirup	
		maltodekstrin	
		med	
		melasa	
		rižin sirup	
		šećer (bijeli i smeđi)	
		stevia	



## Krvna grupa A

<b>Biljni čajevi</b>	alfalfa	bazga	crni čaj
	aloja	bijela breza	crveni djetelina
	bijeli trn	bijeli adorno	kukuruzni svile
	đumbir	cvjetovi lipe	mačja metvica
	Ehinacea	dong quai	rabarbara
	ginseng	gencián	zavijeni rumenjak
	kamilica	gvozdika	
	kantarion	hmelj	
	kora crnog trna	kadulja	
	piskavica	kapa trava	
	šipak	karanfilic	
	valerijana	kora bijele hrasta	
	velika čičak	kraljevska lampa	
	zeleni čaj	list jagode	
		list maline	
		listovi senne	
		majčina dušica	
		maslačak	
		menta	
		menta pipermenta	
		pastirčina	
		peršun	
		ptičja trava	
		sarsaparilla	
		sladić	
	stolisnik		
	suncokret		
	svilovina		
	žuta kurkuma		
<b>Pića</b>	kafa	bjelo vino	alkoholna pića
	crveno vino		cola
	negazirana voda		crni čaj
			dijetalna limunada
			gazirani napici
			mineralna voda
		pivo	

## Krvna grupa A

### Općenito vrijedi:

meso	<i>...je teško probavljivo, pohranjuje se kao mast, povećava toksine u probavnom traktu.</i>
mliječni proizvodi	<i>...smanjuju metabolizam, pogoduju stvaranju sluzi.</i>
bubrežne i lima grah	<i>...smanjuju učinkovitost probavnih enzima, usporavaju metabolizam.</i>
pšenica (mnogo)	<i>...smanjuju učinkovitost inzulina,</i>
biljna ulja	<i>...potiču učinkovitu probavu, sprječavaju nakupljanje vode u tijelu.</i>
sojini proizvodi	<i>...podržavaju probavu, brzo se pretvaraju i jačaju imunološki sustav.</i>
povrće	<i>...potiču učinkovit metabolizam.</i>
ananas	<i>...ubrzavaju probavu i povećavaju iskoristivost kalorija.</i>

### A-tip je poljoprivrednik

<b>Snage:</b>	Dobro se prilagođava promjenama u prehrani i okolišu, imunološki sustav održava i učinkovito metabolizira hranjive tvari.
<b>Slabosti:</b>	Proteini iz mesa slabe metabolizam i probavu, imunološki sustav postaje podložniji. Napadi parazita su tada češći.
<b>Rizici za zdravlje:</b>	Bolesti srca, dijabetes tip 1 i 2, rak, poremećaji jetre i žučnog mjehura.
<b>Nutritivni profil:</b>	Povrće, tofu, plodovi mora, žitarice, grah, mahunarke, voće.
<b>Smanjenje težine:</b>	<u>Izbjegavaj:</u> meso, mliječne proizvode, crni grah, limabohne, pšenicu. <u>Povećaj unos:</u> maslinovo ulje, sojini proizvodi, plodovi mora, povrće, ananas.
<b>Dopuna hranjivih tvari:</b>	Vitamin B12, folna kiselina, vitamin C i E, glog, ehinacea, kvercetin, marihuana.
<b>Fitness &amp; Sport:</b>	Umirujuće vježbe koje poboljšavaju koncentraciju, poput tai chija, qigonga, joge, pilatesa, meditacije, vježbi disanja, šetnji, laganog planinarenja, plivanja, plesa, golfa.