

Krvna Grupa AB

Namimice	Dobre i zdrave za tijelo	Neutralne	Izbjegavati
Meso i perad	Janje	Fazan	Bizon
	Ovca	Jetra	Divljač
	Puta	Stručak	Govedina
	Puževi	Zec	Guska
	Vinogradski puževi		Konj
	Zec		Patka
			Piletina
			Prepelica
			Slanina
			Srce
			Šunka
			Svinja
			Tele
Riba Plodovi mora	Alosa	Ajkula	Anguila
	Bakalar	Atlantik	Barakuda
	Brancin	Beli smuđ	Barramundi
	Crveni snapper	Cigleni riba	Dimljeni losos
	Jezgra	Crveni smuđ	Dugini pastrva
	Morski demon	Dagnje	Garneli
	Pastrva	Grunzer	Heilbut
	Pastrva losos	Hladni losos	Hobotnica
	Prašnjak	Hobotnica	Kljun
	Riba falkon	Jakobove školjke	Krame
	Riba zubaca	Kamenac	Lobster
	Sardela	Kaul	Marinirani haring
	Sardina	Kaulbarsch	Morska pastrva
	Skuša	Kavijar	Morske puževe
	Smuđ	Kisel šaran	Ostrige
	Tuna	Kretzer	Pleten
	Zlatna skuša	Losos	Puževa školjka
		Morska ušata	Rakovi
		Morske puževe	Riba zub
		Morski smuđ	Sardele
		Muskelj	Suncokret
		Pampano	Traka smuđ
		Plavi riba	Trout
	Plavoperka	Usna riba	
	Rečni smuđ	Venusova školjka	
	Riba	Vučji smuđ	

Krvna Grupa AB

Riba Plodovi mora		Riba mač	Žablji bataci
		Ribolovac	Žuti rep
		Šaran	
		Škripac	
		Slatkovodni bubnjari	
		Snapper	
		Som	
		Stint	
		Sunčani smuđ	
		Svježi haring	
		Tilapija	
		Uvo mor	
		Zubati smuđ	
		Žuti smuđ	
		Zvezdasti maslac	
Mliječni proizvodi	Farmerski sir	Cheddar	Američki topljeni sir
	Feta	Colby	Brie
	Jogurt	Edamer	Camembert
	Kefir	Emmental	Cijelo mlijeko
	Kiselo vrhnje	Ghee	Kazein sir
	Kiselo vrhnje (10 % masti)	Gouda	Maslac
	Kozi sir	Gruyère	Mlijeko od vrhnja
	Kozje mlijeko	Jarlsberg	Parmezan
	Mozzarella	Mlijeko bez masti (0,3 %)	Plavi sir
	Ovčji sir	Mlijeko s masti (1,5 %)	Provolone
	Ricotta	Monterey Jack	Sladoled
	Svježi sir	Münster	
	Vlaknasti sir	Neufchâtel	
		Sirutka	
		Skuta	
		Sojin sir	
		Sojino mlijeko	
		Svježi sir	
	Topljeni sir		
Jaja	Piletina jaja	Gusje jaje	Patkino jaje
		Pileće jaje	
		Prepelice jaje	
		Žumanjak	

Krvna Grupa AB

Ulja i masti	Maslinovo ulje	Bergamotovo ulje	Avokadovo ulje
	Orahovo ulje	Kikirikijevo ulje	Bademovo ulje
		Riblje ulje	Kokosovo ulje
		Sojino ulje	Suncokretovo ulje
		Ulje borago	Susamovo ulje
		Ulje crnog ribiza	Ulje čička
		Ulje lanenih sjemenki	Ulje od klice kukuruza
		Ulje noćurka	
		Ulje pšeničnih klica	
		Ulje repice	
	Ulje rižinih mekinja		
Orašasti plodovi & Sjemenke	Kesten	Bademi, mljeveni, pasta	Kokos
	Kikiriki	Brazilski oraščići	Kokosova krema
	Kikirikijeva maslac	Bukovača	Lješnjaci
	Orasi	Indijski oraščić	Mak
		Kokosovo mlijeko	Sjemenke bundeve
		Laneno sjeme	Sjemenke suncokreta
		Makadamija	Susam
		Pekan orasi	Tahin
		Pistacije	
	Sjemenke bora		
Grah i mahunarke	Crveni grah	Bakrene mahune	Acker grah
	Miso	Bijeli grah	Adzuki grah
	Perlaste grah	Cannellini grah	Cicer
	Pinto grah	Crvene leće	Crni grah
	Soja grah	Grašak	Kvajni grah
	Zelene leće	Puf grah	Lima grah
		Šećerne mahune	Mung klice
		Yams grah	Očni grah
		Zelene mahune	

Krvna Grupa AB

Žitarice Kruh Pekarski proizvodi	Amarant	Brašno bez glutena	Artičoka tjestenina
	Basmati riža	Brašno od arrowroot-a	Brašno od ječma
	Brašno od pšeničnih klica	Brašno od pšeničnog ekstrakta	Heljda
	Brašno od raži	Brašno s glutenom	Heljdino brašno
	Brašno od riže	Bulgur	Kamut (egipatska pšenica)
	Brašno od zobii	Cjelovito pšenično brašno	Kukuruzna krupica
	Divlja riža	Griz od tvrde pšenice	Kukuruzne pahuljice
	Essenerski kruh	Hrskavi	Kukuruzni škrob
	Ezekiel kruh	Ječam	Kukuruzno brašno
	Kokosovo mlijeko	Kruh od cjelovite pšenice	Popping kukuruz
	Krekirani kruh	Kruh od tvrde pšenice	Soba rezanci
	Kruh od cjelovitih žitarica	Kruh od više žitarica	Sorghum
	Kruh od prosa	Kus-kus	Tapioka
	Kruh od pšeničnih klica	Mješavina više žitarica	Topinambur
	Prirodna riža	Pšenica	
	Proso	Pšenična krupica	
	Puř riža	Pšenične klice	
	Riža (bijela / smeđa)	Pšenične mekinje	
	Rižine mekinje	Pšenične pahuljice	
	Rižine vafle	Pšenično brašno	
	Ržena krupica	Pšenično brašno	
	Rženi kruh	Pumpernickel	
	Sojin kruh	Quinoa	
	Sojine pahuljice	Rižine pahuljice	
	Spelta	Rižini rezanci	
	Zobena kaša	Sojine pahuljice	
	Zobena krupica	Sojino granulirano	
	Zobene mekinje	Staklene rezance	

Krvna Grupa AB

Povrće	Alfalfa klice	Alga	Abalone gljive
	Patlidžan	Alge (crvene i zelene)	Aloe
	Cvjetača	Bijeli kupus, ukl. sok	Artičoke
	Brokula	Blitva	Avokado
	Kesten / Maroni	Borovica	Čili papričice
	Zeleni kupus	Bundeva	Crne masline
	Sok od mrkve	Champinjoni	Jalapeño
	Luk	Cikorija	Kapari
	Maslačak	Crveni kupus	Klice od rotkvice
	Maitake gljive	Cvekla	Kukuruz
	Peršun	Daikon (jap. rotkvica)	Kukuruz
	Crvena repa	Đumbir	Mung klice
	Listovi repe	Endivija	Paprika (žuta, zelena, crvena)
	Celer, stabljika, sok, repa	Enoki gljive	Rettich
	Listovi senfa	Escarola	Rotkvice
	Slatki krumpir	Glavata salata	Shiitake gljive
	Tempeh	Gljive ostrige	Topinambur
	Tofu	Hren	
	Yams korijen	Kamilica	
		Kineski kupus	
		Kiseli kupus	
		Klice bambusa	
		Kohlrabi	
		Krustavac, ukl. sok	
		Krompir	
		Mrkva	
		Okra	
		Pak-choi	
		Paprat	
		Paprike	
		Poriluk	
		Prokulice	
		Radič	
		Rajčica	
		Repa	
		Rimska salata	
		Rukola	
		Salata leća	
		Šlotka	
		Spanać	
	Sparoga		
	Stroh gljiva		
	Taro korijen		
	Tikvica		
	Vodena kreša		
	Vodeni kesteni		
	Yucca korijen		
	Zelene masline		

Krvna Grupa AB

Voće	Ananas	Ananas sok	Banane
	Brusnice	Borovnice	Dunje
	Grejpfruti	Boysen bobice	Gorke dinje
	Grožđe	Breskve	Granate
	Kivi	Brombeere	Guave
	Limuni	Cantaloupe dinja	Kaki
	Logan bobice	Casaba dinja	Kaktusova smokva
	Lubenica	Crvene ribizle	Kokosovi oraščići, ukl mlijeko
	Patuljaste naranče	Datulje	Mango
	Šljive	Jabuka	Naranče
	Smokve	Jagode	Rabarbara
	Tratinčice	Kruh voće	Zvezdasto voće
	Trešnje	Kruške	
		Kuhanje banane	
		Kumkvati	
		Liči	
		Limete	
		Limun, uključujući sok	
		Lubenica	
		Maline	
		Mandarine	
		Marune	
		Medena dinja	
		Nashi kruška	
		Nektarine	
		Papaja	
		Sambucus bobice	
		Suhe grožđice	
		Suhe šljive	
		Zimska dinja	

Krvna Grupa AB

	Curry	Basilik	Anis
	Hren	Brašno od arrowroot-a	Arapska guma
	Miso	Cimet	Cayenne papar
	Origano	Crvena alga	Guarana
	Peršun	Crveni čili	Ječmeni slad
		Dill	Kukuruzni sirup
		Đumbir	Kukuruzni škrob
		Estragon	Papar (sve vrste)
		Grahovo bilje	Pikantno u octu
		Javorov sirup	Pikantno u slanoj otopini
		Kakao	Želatina
		Kardamom	
		Klinčić	
		Kombu alge	
		Koriander	
		Kumin	
		Kurkuma	
		Lovorov list	
		Lukovica	
		Majčina dušica	
		Majoran	
		Melasa	
		Menta	
		Muškatna oraščić	
		Paprika u prahu	
		Peršun	
		Piment	
		Roščić	
		Ruža Jericha	
		Ružmarin	
		Šafran	
		Senf	
		Sirup od prirodne riže	
		Sirup od riže	
		Sladić	
		So	
		Soja sos	
		Tamari	
		Tamarind	
		Vanilija	
		Žalfija	
		Zimzelen	

Krvna Grupa AB

Začini i Zgušnjivači		Agar-agar	Balsamiko
		Crveni vinski ocat	Balsamiko
		Jabukovo pektin	Bijeli vinski ocat
		Kvasac	Brašno od guar graha
		Majoneza	Jabukovači ocat
		Morska sol	Karrageenan
		Senf	Kečap
		Soja sos	Worcester sos
		Tamari	Začinjene krastavce
			Začinski sos
		Želatina	
Slastičar	Crna melasa	Javorov sirup	Aspartam
		Med	Dextroza
		Melasa	Ekstrakt badema
		Sirup od riže	Invertni šećer
		Stevija	Ječmeni slad
			Kukuruzni sirup
			Maltodekstrin
			Šećer (bijeli/smeđi)
			Šećer od trske
		Voćni šećer	
Biljni čajevi	Alfalfa	Bazga	Aloe
	Bodljikava ruža	Bela breza	Crni čaj
	Đumbir	Beli anđelik	Crveni djetelina
	Ginseng	Dong quai	Gencijan
	Kamellija	Dud	Hmelj
	Korijen sladića	Gospina trava	Kopitasto zelje
	List jagode	Gvožđe	Kraljevska svijeća
	Šipak	Klinčići	Kukuruzne svile
	Suncokret (Ehinacea)	Kora bele hrastovine	Lindenovi cvjetovi
	Veliki čičak	Kora crvenog hrasta	Pastirska torbica
	Zeleni čaj	List maline	Piskavica
		Listovi sena	Rabarbara
		Mačja metvica	Sedef
		Majčina dušica	
		Maslačak	
		Menta	
		Naborana kiselica	
		Paprati	
		Ptica miris	
		Sarsaparila	
	Stolisnik		
	Valerijana		
	Žalfija		
Pića	Negazirana voda	Bijelo vino	Alkoholna pića
		Crno vino	Bezalkoholni napici
		Mineralna voda	Dijetalna limunada
		Pivo	Kafa
			Kola

Krvna Grupa AB

Općenito vrijedi:

Crveno meso	<i>...slabo se probavlja, pohranjuje se kao mast i ostavlja toksine u crijevima.</i>
Crni grah & Limabobe	<i>...smanjuju učinkovitost inzulina, uzrokuju hipoglikemiju (nisku razinu šećera u krvi) i usporavaju metabolizam.</i>
Sjemenke & Heljda	<i>...uzrokuju hipoglikemiju.</i>
Kukuruz	<i>...smanjuje učinkovitost inzulina.</i>
Pšenica	<i>...usporava metabolizam, uzrokuje neučinkovitost.</i>
Tofu, riba, zeleno povrće, plodovi mora...	<i>...potiče učinkovitost metabolizma.</i>
Mliječni proizvodi & Kombu alge...	<i>...povećava proizvodnju inzulina.</i>
Ananas...	<i>...podržava i ubrzava probavu.</i>

Tip krvi AB je tajanstven

Snage:	Dobra prilagodba na moderne životne uvjete, vrlo tolerantni imunološki sustav i svestranost.
Slabosti:	Osjetljiv probavni sustav, otvoren za prodor mikroorganizama.
Rizici za zdravlje:	Srčane bolesti, rak.
Nutritivni profil:	<u>Miješana prehrana:</u> Meso, riba, mliječni proizvodi, tofu, grah, mahunarke, žitarice, povrće, voće.
Smanjenje težine:	<u>Izbjegavaj:</u> Pileće meso, kukuruz, crni grah, heljdu. <u>Povećaj:</u> Tofu, plodove mora, lisnato povrće, alge.
Dopuna hranjivih tvari:	Vitamin C, glog, ehinacea, valerijana, kvercetin, šikavica
Fitness & Sport:	Umirujuće vježbe koje poboljšavaju koncentraciju, kao što su: Joga, u kombinaciji s umjerenim tjelesnim aktivnostima poput planinarenja, tenisa, plivanja.