

Krvna Grupa B

Namimice	Dobre i zdrave za tijelo	Neutralne	Izbjegavati
Meso i perad	Divljač	Bivol	Guska
	Janjetina	Fazan	Jarebica
	Kunić	Govedina	Konj
	Ovčetina	Iznutrice	Patka
	Zec	Jetra	Piletina
		Mljeveno goveđe meso	Prepelica
		Noj	Puževi
		Puretina	Slanina
		Tele	Šunka
			Svinjetina
Riba Plodovi mora	Alosa	Bijeli smuđ	Barakuda
	Atlantski iverak	Bodorka / Kretzer	Baramundi
	Bakalar (Dorsch)	Cigla riba	Bijeli jesetra
	Cipal	Cipal	Brancin (Loup de mer)
	Crveni smuđ	Crveni snapper	Dagnje
	Grbavac	Grdobina	Dimljeni losos
	Grdobina	Grgeč	Hobotnica
	Inćuni		Jastog
	Iverak	Haringa	Jegulja
	Jadranska deverika	Iverak	Kalifornijska pastrva
	Jesetra	Jakobove kapice	Kamenice
	Kavijar	Jedrenjak	Kozice
	Lignja	Kiseljeni šaran	Lipač
	List	Koljuška / Kaulbarsch	Morska pastrva
	Orada	Lignja (Tintenfisch)	Polak
	Oslić	Losos	Pruge smuđ
	Pastrva	Mirisna riba	Puževi (vinogradnjak)
	Sardina	Morske puževi	Rakovi
	Skuša	Morski pas	Riječni rakovi
	Smuđ	Morski smuđ	Školjka
	Štuka	Muskellunge	Sunčev grgeč
	Zlatna skuša	Pampano	Trbušasti zlatni pastrva
	Zlatni smuđ	Plavorepka	Venerine školjke
	Zvezdasti maslac	Riječni rakovi	Žablji kraci
		Sabljarka	Žutorepi
		Šaran	
		Scrod	
		Škrpina	
		Slatkovodni bubnjar	
		Smuđ	
		Som	
		Sunčev grgeč	
		Tilapija	
	Tuna		
	Ušata		
	Veslorep		
	Žuti smuđ		

Krvna Grupa B

Mliječni proizvodi	Jogurt, sve vrste	Brie	Američki procesirani sir
	Kefir	Camembert	Plavi plemeniti sir
	Kozje mlijeko	Cheddar	Procesirani sir
	Kozji sir	Cjelovito mlijeko	Sladoled
	Mozzarella	Colby	
	Niskomasni sir (1,5% masti)	Edamer	
	Obrano mlijeko	Emmental	
	Ovčji sir (Feta)	Ghee	
	Posni sir	Gouda	
	Ricotta	Gruyère	
	Svježi sir	Jarlsberg	
	Topljeni sir	Kazeinski sir	
		Kiselo vrhnje	
		Maslac	
		Mlijeko	
		Monterey Jack	
		Münster	
		Neufchâtel	
		Parmezan	
		Provolone	
	Sirutka		
	Skuta		
	Sojin sir		
	Sojino mlijeko		
	Svježi sir		
Jaja		Bjelanjak	Gusjevo jaje
		Jaje	Patinovo jaje
		Žumanjak	Prepelji jaje
Ulja i masti	Maslinovo ulje	Ulje jetre bakalara	Ulje avokada
		Ulje lana	Ulje badema
		Ulje noćurka	Ulje čička
		Ulje oraha	Ulje kikirikija
		Ulje pšeničnih klica	Ulje klica kukuruza
		Ulje sjemenki crnog ribiza	Ulje kokosa
			Ulje repice
			Ulje ricinusa
			Ulje sezama
			Ulje sjemenki boražine
			Ulje soje
			Ulje suncokreta
Orašasti plodovi & Sjemenke		Bademi, prah i mlijeko	Anacardije
		Brazilske orasi	Kikiriki
		Bukovojesno	Kikiriki maslac
		Kesten	Kokos
		Kokosovo mlijeko	Kokosova krema
		Lanene sjemenke	Lješnjaci
		Macadamia	Mak
		Orasi	Pinjoli
		Pekan orasi	Pistacije
			Sjemenke bundeve
			Sjemenke sezama
			Sjemenke suncokreta
			Suncokretov prah
		Tahini	

Krvna Grupa B

Grah i mahunarke	Kidney grah	Bakreni grah	Azuki grah
	Lima grah	Bijeli grah	Crni grah
	Peršun grah	Cannellini grah	Mung grah klice
		Crveni grah	Oči grah
		Grah (zeleni i crveni)	Pinto grah
		Grah faraon	Planinske leće
		Grašak	Slanutak
		Krmni grah	Zelene i crvene leće
		Krupni grah	
		Miso	
		Šećerni grah	
		Soja grah	
	Yam grah		
Žitarice Kruh Pekarski proizvodi	Dinkel	Basmati riža	Amaranth
	Essen kruh	Bijela riža	Bagels
	Ezekiel kruh	Brašno Arrowroot	Brašno sa glutenom
	Kruh od cjelovitog riže	Crunchy	Bulgur
	Proso	Dinkel brašno	Cjeloviti pšenični kruh
	Proso kruh	Dinkel kruh	Cornflakes
	Puffana riža	Ječam	Couscous
	Rižine mekinje	Kruh bez glutena	Divlji riž
	Rižine pločice	Muffini	Heljda
	Rižino brašno	pšenično brašno klica	Heljdino brašno
	Rižino mlijeko	Quinoa	Ječmeno brašno
	Zoben brašno	Riža (smeđa/bijela)	Kamut (egip. pšenica)
	Zoben griz	Rižine pahuljice	Krekere
	Zoben mekinje	Rižini rezanci	Kukuruzni škrob
	Zobena kaša	Smeđa riža	Kukuruzno brašno
		Sojin kruh	Popcorn
		Sojine pahuljice	Pšenica
		Sojino granulirano meso	Pšenične mekinje
		Stakleni rezanci	Pšenične pahuljice
		Tjestenina (semolina)	Pšenični griz
		Tjestenina sa špinatom	Pšenično brašno
			Pumpernickel
			Raž
			Raženi kruh
			Raženo brašno
			Semolina
			Sobanudeli
			Sorghum
			Tapioka
			Tjestenina i brašno od tvrde pšenice
			Tjestenina od artičoke
			Topinambur

Krvna Grupa B

Povrće	Bijeli kupus ukl. sok	Abalone gljive	Aloe
	Brokula	Alfalfa klice	Artičoke
	Čili papričice	Alge (zelene i crvene)	Avokado
	Crveni kupus	Bambus klice	Borovnica
	Cvekla	Bijeli korijen	Bundeve
	Cvjetača	Blitva	Kukuruz
	Đumbir	Celer, sok, korijen	Masline (zelene i crne)
	Jalapeño	Češnjak	Rajčice
	Kelj	Champinjoni	Retiš
	Kineski kupus	Cikorija	Rotkvica
	Listovi gorušice	Daikon (jap. rotkvica)	Tempeh
	Listovi repe	Endivija	Tofu
	Mrkva	Enoki gljive	Topinambur
	Paprika (zelena, crvena, žuta)	Hren	
	Pastinak	Kapari	
	Patlidžan	Keleraba	
	Prokulice	Kesten	
	Shiitake gljive	Kiseli kupus	
	Slatki krumpir	Komorač	
	Yams korijen	Krastavci ukl. i sok	
		Krumpir	
		Krumpiri	
		Ledeni zeljak	
		Ljetna tikva	
		Luk	
		Luk za povrće	
		Maslačak	
		Mladi luk	
		Morska trava	
		Okra	
		Ostrige gljive	
		Pak-choi	
		Paprat	
		Poriluk	
		Radić	
		Rimska salata	
		Rukola	
		Šalotke	
		Sok od mrkve	
		Šparoge	
	Špinat		
	Stroh gljive		
	Taro korijen		
	Tikvica		
	Vodena kreša		
	Vodene kestene		
	Yuka korijen		
	Zelena salata		
	Žute krumpirice		

Krvna Grupa B

Voće	Ananas ukl. sok	Basaba dinja	Gorka dinja
	Banane	Bazga	Granatno voće
	Brusnice	Borovnice	Kaki
	Grožđe	Borovnice	Kaktusove smokve
	Ljetna lubenica	Boysenberige	Kokos
	Papaja	Breskve	Rabarbara
	Šljive	Cantaloupe dinja	Zvezdasti plod
		Casaba dinja	
		Datulje	
		Grejpfrut	
		Grožđice	
		Guave	
		Jabuke	
		Jagode	
		Kivi	
		Kruhovo voće	
		Kruške	
		Kuhači banane	
		Kumkvat	
		Kupine	
		Kutine	
		Liči	
		Limete	
		Limun uključujući sok	
		Loganberige	
		Maline	
		Mandarine	
		Manga	
		Marellice	
		Medena dinja	
		Naranče	
		Nashi kruška	
	Nektarine		
	Patuljaste naranče		
	Ribes		
	Ribizle		
	Smokve		
	Suhe šljive		
	Višnje		
	Zimske dinje		

Krvna Grupa B

Bilje i Začini	Cayenne papar	Anis	Arabska guma
	Curry	Bergamotovo ulje	Cimet
	Đumbir	Bosiljak	Gelatina
	Hren	Crni papar u znu	Guarana
	Peršun	Crvena alga	Ječmeni slad
	Sladić	Crvene čili papričice	Klinčić
		Estragon	Kukuruzni sirup
		Javorov sirup	Kukuruzni škrob
		K carob	Papar (crni/bijeli)
		Kakao	Piment
		Kapari	Tapioka
		Kardamom	
		Kerbel	
		Klinčići	
		Kombu alge	
		Kopar	
		Koriander	
		Kumin	
		Kurkuma	
		Lovorov list	
		Majčina dušica	
		Med	
		Melasa	
		Minta	
		Miso	
		Muškatni oraščić	
		Ocat (crveni i bijeli)	
		Origano	
		Origano	
		Paprika u prahu	
		Roščić	
		Ružmarin	
		Šafran	
	Senf		
	Sirup od prirodnog riže		
	Soja sos		
	Sol		
	Tamarind		
	Timijan		
	Ukiseljeno u octu		
	Ukiseljeno u slanoj otopini		
	Vanilija		
	Žalfija		
	Zeleni luk		

Krvna Grupa B

Začini i Zgušnjivači		Agar-Agar	Gelatina
		Balsamico ocat	Gelatina
		Jabučni ocat	Guaran guma
		Jabučni pektin	Karagen
		Kiseli krastavci	Kečap
		Kvasac	Soja sos
		Majoneza	
		Morska sol	
		Senf	
		Tamari (bez glutena)	
		Umak za začinjavanje	
		Worcester umak	
Slastičar	Crna melasa	Fruktoza	Aspartam
		Javorov sirup	Deksroza
		Med	Ekstrakt od badema
		Melasa	Invertni šećer
			Ječmeni slad
			Kukuruzni sirup
			Maltodekstrin
			Rižin sirup
			Šećer (bijeli/smeđi)
			Stevija
		Trski šećer	
Biljni čajevi	Đumbir	Alfalfa	Aloe
	Ginseng	Bazga	Crveni clover
	Malinov list	Bijela breza	Gentijan
	Peppermint	Bijeli andorn	Hmelj
	Šipak	Crni čaj	Kraljevski trputac
	Sladić	Dong quai	Kukuruzna svila
	Žalfija	Ehinaceja	Kurkuma
	Zeleni čaj	Glog	Lipov cvijet
		Jagodino lišće	Lopatasti čičak
		Kamilica	Piskavica
		Klinčići	Rabarbara
		Kora bijele hrasta	Stolisnik
		Kora crnog drena	Zdravac
		Listovi senne	
		Mačja metvica	
		Maslačak	
		Morva	
		Sarsaparila	
		Stolisnik	
		Sveti Ivanova trava	
		Timijan	
		Valerijana	
		Velika čička	
		Vinkova trava	
		Vrtna plavičasta ptica	
		Zgužvani kiseljak	

Krvna Grupa B

Pića	Negazirana voda	Bijelo vino	Alkoholna pića
		Crno vino	Cola pića
		Kava	Dijetalna limunada
		Pivo	Gazirani napici
			Limunada
			Mineralna voda

Općenito vrijedi:

Kukuruz & Leća & Heljda	<i>...smanjuje učinkovitost inzulina, smanjuje učinkovitost metabolizma, uzrokuje hipoglikemiju (nisku razinu šećera u krvi).</i>
Kikiriki & Sezamovo seme	<i>...smanjuju učinkovitost metabolizma, smanjuju učinkovitost metabolizma, uzrokuju hipoglikemiju i smanjuju funkciju jetre.</i>
Pšenica	<i>...usporava probavne i metaboličke procese, uzrokuje da se hrana pohranjuje kao mast umjesto da se sagorijeva kao energija i smanjuje učinkovitost inzulina.</i>
Lisnato povrće, meso, jetra, jaja, niskomasni mlečni proizvodi	<i>...podržava učinkovitost metabolizma.</i>
Čaj od sladića	<i>...protivno djeluje hipoglikemiji (niskoj razini šećera u krvi).</i>

B-tip je nomad

Snage:	Snažan imunološki sustav, svestran, dobro se prilagođava promjenama u prehrani i okolini. Posjeduje uravnotežen živčani sustav.
Slabosti:	Nema prirodnih slabosti, ali neizbalansiranost može uzrokovati slom autoimunološkog sustava i dovesti do rijetkih, brzo rastućih virusnih bolesti.
Rizici za zdravlje:	Dijabetes tip 1, kronični umor, autoimune bolesti: amiotrofična lateralna skleroza (ALS), lupus, multipla skleroza (MS).
Nutritivni profil:	Meso, mliječni proizvodi, žitarice, povrće, voće.
Smanjenje težine:	<u>Izbjegavaj:</u> Pileće meso, kukuruz, leću, kikiriki, sezam, heljdu, pšenicu. <u>Povećaj:</u> Lisnato povrće, jaja, divljač, jetra, čaj od sladića.
Dopuna hranjivih tvari:	Magnezij, sladić, ginko, lecitin.
Fitness & Sport:	Umjerena tjelesna aktivnost uz mentalnu ravnotežu, poput: planinarenje, biciklizam, tenis, plivanje, joga, tai-chi, qigong.