

# Alimentos del grupo sanguíneo A: los alimentos los más curativos y los más dañosos - lista

de Michael Palomino (Michelón) - 1 de octubre 2016 - de: libros de Dr. Peter D'Adamo

<http://www.med-etec.com/med/heilung-o-medi/DrDAdamo/blutgruppe-A/Lista-grupo-A-alimentos-los-mas-curativos+os-mas-danosos-ESP.pdf>

## +++ con efecto curativo (secretores y non secretores)

**Carnes:** no hay

**Pescado:** barramunda - perca común - perca: lucioperca - trucha asalmonada - trucha arco iris - bacalao - carpa - caballa - corégono - abadejo - sardina - pargo malabárico - rape - caracoles de viñedo - albur - bacaladilla

**Leches:** manteca de cacahuets

**Cereales:** amaranto - topinambur

**Verduras:** cardo - brócoli - endibia / achicoria de Bruselas - endibia de invierno - jengibre - repollo: col verde - colinabo - calabaza - puerro - diente de león - acelga - okra - chirivía - nabo blanco - nabo: hojas verdes + pezones - espinaca - topinambur - abollas - judía Pinto / frijol Pinto - miso (producto de soja) - lentejas montañas - lenteja verde - lenteja roja

### Fruta:

piña (tb. jugo) - albaricoque / damasco (tb. jugo) - mirtillos - mora Boysen - mora - higos - pomelo - cereza - ciruela - pasas - arándano rojo - limón - cacahuets+manteca de cacahuets - nueces

**Semillas:** pepitas de calabaza - linaza

**Aceites:** aceite de linaza - de oliva - de grosella negra - de nueces

**Condimentos:** jengibre - mostaza sin vinagre

**Bebidas:** café - té verde - agua potable - vino tinto - agua de limón

jugos de espinaca - de pioña - de limón - de albaricoche - de mora - de pomelo - de cereza (dulces) - de ciruela - de arándano rojo

## ooo alimentos neutrales para los secretores del grupo 0

**leches:** leche de almendra - de soja

**quesos:** queso ranchero - feta (queso de oveja) - kéfir - mozzarella - paneer (queso fresco de India) - ricota - queso de cabra - ghee

**más:** yogur - manteca de nuez de Pecán - cuajada (con leche de vaca)

**vinagres (productos):** mostaza (con vinagre, sin trigo) - solo secretores A: pepinillo en salsa de sal

**agentes neutrales (secretores+non secretores):** pectina de manzana - guarana - secretores A: maltodextrina

## --- con efecto negativo dañoso (secretores y non secretores)

### Carnes

búfalo - ardilla - corazón - hígado - caballo - ternera / vacuno - lardo / tocino / jamón / carne de cerdo - venado - carne ahumado - carne salada

### Pescado

anguila - anguila japonés - ostras - barracuda (espetón) - perca Lubina rayada (lat. Morone saxatilis x chrysops) - camarón - arenque a la marinera - bogavante - calamar (sepia) - bagre (siluro) - gambas - gambas: cangrejo rey - caracoles del mar - molusco - lenguado - pescado ultracongelado - almeja

### Cereales

flores de harina de trigo y productos de trigo en grandes cantidades - germen de trigo - afrecho de trigo

### Verduras

acacia (goma arabiga) - patatas hervidas [+papas fritas] - repollo: Lombarda (tb. jugo) - repollo (tb. jugo) - olivas negras - páprika (rojo, ajíces) - ruibarbo - choucroute (col fermentado) - yam - yuca - judía (frijol Lima, frijol rojo) - garbanzos

### Fruta

pera balsa (melón amargo, Momordica charantia) - melón de invierno (honeydew) - naranja (tb. jugo) - papaya - nuez cashew - mermelada cashew - nuez de Brasil - pistacho

### Aceites

Aceite de ensalada algodónero - de ricino - de coco - de germen de maíz

### Condimentos

ají seca - pimienta negro+blanco (grano+polvo) - mostaza (con vinagre+trigo) - junípero - salsa Worcester

**Vinagres:** casi todos

**Agentes:** casi todos

### Bebidas

alcohol - limonada  
jugo de fruta: naranja, de papaya  
jugo de verdura: lombarda, repollo