

# Alimentos del grupo sanguíneo B: 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-B/Lista-grupo-B-alimentos-los-mas-curativos+los-mas-danosos-ESP.pdf>

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

**Carnes:** conejo - cordero - venado - cabra

### Pescados

bacalao - caballa - delfín - eglefino - espárido (Sparidae) - esturión - lucio: merluza - palometa pámpano - perca (lucio: perca, gallineta nórdica, mero) - rape - sábalo / arencón - sardina - trilla

### Leches y productos de leches

**Leches:** leche de vaca (secretores) - leche de cabra

**Quesos:** feta (queso de oveja) - kéfir - mozzarella - queso ranchero - queso de cabra - ricota - **Más:** yogur

### Cereales

arroz (harina, bebida de arroz, afrecho, galletas, inflado) - avena (secretores) - mijo

**Panes:** pan de Essen

### Verduras

apio ordinario - brócoli - chirimivía - col Pak Choi - coliflor - jengibre - judíos Kidney+Lima (secre.) - col de Bruselas - hongo Shiitake - nabo rojo (tb. jugo) - nabo: hojas verdes+pezones - patatas / camotes - repollo: col verde - yam - zanahoria

**Frutas:** arándano rojo - ciruelas+ciruelas pasas - melón de agua (sandía) - nueces - papaya - piña (tb. jugo) - uvas

**Aceites:** aceite de oliva

**Condimentos:** curry - jengibre (raíz) - perejil - regaliz (raíz)

## ooo alimentos neutrales para todos del grupo B

**Semillas:** hayucos - linaza

**Aceites:** de almendra - de germen de trigo - de hígado de bacalao - de onagra

**Agentes:** gelatina - pectina de manzana

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

**Carnes:** ardilla - cerdo (lardo / tocino / jamón / carne de cerdo) - codorniz - gallina de Guinea - ganso / ánsar - pato - pollo - pollo de bosque - tortuga

**Pescados:** abadejo - almeja - anca de rana - anguila - anguila japonés - anchoa (bocarte) - bogavante - camarón - ostras - caracoles del mar - esturión blanco - gambas (tb. cangrejo rey) - mejillón - molusco - perca: lubina rayada+lubina - pescado ultracongelado - pez sol - salmón (huevos)

### Leches y productos de leche

**Leches:** leche de coco - **Quesos:** cheddar - queso fundido - queso de moho azul - **más:** helado (con leche de vaca) - manteca de cacahuete (con leche de vaca)

### Cereales

centeno (tb. harina) - couscous - harina con gluten - maíz+productos de maíz - mijo de sorgo (durra) - mijo: tef - pasta soba - popcorn - trigo (productos de trigo en grandes cantidades) - trigo (germen, afrecho, prod. con gluten, integral) - trigo sarraceno - turanicum - **panes:** pan de centeno

**Huevos:** pato - ánsar / ganso - codorniz

### Verduras:

acacia (goma arábiga) - aloe+productos - frijol Caupi/Alacín [viña unguiculada] - judía/frejol Adzuki - garbanzos - judía Mungo (tb. germen) - judía / frijol Pinto+Negro - lentejas (de montaña, verdes, rojas) - olivas (verdes+negras) - rábano (tb. germen) - ruibarbo - tomates (tb. jugo) - soja (productos: miso, queso de soja, flocos de soja, tempeh/tofu)

**Frutas:** avellana - avocado - cacahuete (tb. manteca) - carambola - cocos (tb. leche de cocos) - granada - hijo chumbo - nueces (de manteca, cashew (tb. mermelada)) - pera balsa - persimona (kaki) - pistacho

**Semillas:** de amapola - de cartamo - girasol (pipas+compota) - piñones - sésamo/ajonjolí (tb. pasta / Tahin)

**Aceites:** casi todos

**Condimentos:** almodón de maíz - canela - esencia de almendra - glucosa - jarabe de caña de azúcar - jarabe de maíz - malta de cebada - pimienta de Jamaica - pimienta negro+blanco (grano+polvo) - salsa de soja - junípero - salsa Worcester

**Vinagre+productos:** ketchup (con vinagre)

**Bebidas:** limonadas - jugo de tomate - leche de cocos - té+jugo de aloe

**Agentes:** aspartam (E951) - carrageenan (E407) - guarana - harina de guar (E412) - maltodextrina - natrium L glutamato (E621)