

KRVNE GRUPE

- + ima blagotvorno dejstvo
- 0 ne smeta ako se ne preteruje
- treba izbegavati

HRANA	KRVNA GRUPA	
	O	A
MESO		
Jagnjetina	+	-
Teletina	+	-
Piletina	0	0
Svinjetina	-	-
Dimljeno meso	-	-
Patka	0	-
Guska	-	-
Džigerica	+	-
Zečetina	0	-
Ćuretina	0	0
Slanina	-	-
Divljač	+	-
RIBA I SLIČNO		
Štuka	+	0
Bela riba	+	+
Školjke	0	-
Haringa	-	-
Losos	+	+
Skuša	+	+
Pastrmka	+	+
Šaran	0	+
Sardina	+	+
Lignje	0	-
Bakalar	+	+
Manić	-	0
MLEKO JAJA		
Kačkavalj	-	-
Feta	0	0
Masni sirevi	-	-
Sladoled	-	-
Jogurt	-	0
Kozji tvrdi sir	0	0
Kozje mleko	-	0
Kefir	-	0
Topljeni sir	-	-
Kravlje mleko	-	-
Obrano mleko	-	-
Parmezan	-	-
pavlaka	-	-
jaja	+	0
švapski sir	-	-
maslac	0	-

HRANA	KRVNA GRUPA	
	O	A
ULJA I MASTI		
Suncokretovo ulje	-	-
Maslinovo ulje	+	+
Susamovo ulje	0	-
KOŠTUNCI I SEMENKE		
Orah	+	0
Kikiriki	-	+
Kesten	0	0
Mak	-	0
Badem	0	0
Lešnik	0	0
Suncokret semenke	0	0
Pistaći	-	-
Susam	0	0
Bundevino seme	+	+
ŽITARICE		
Ječam	0	0
Integralni pirinač	0	0
Pirinač	0	0
Pšenične klice	-	-
Pšenične mekinje	-	-
Belo brašno	-	-
Proso	0	0
Kukuruzno brašno	-	0
Kukuruzne pahuljice	-	0
Ražano brašno	0	+
Sojine pahuljice	-	-
Soja granule	-	-
Integr.pšen.brašno	-	-
Mešavina žitarica	-	-
Ovsene pahuljice	-	0
HLEB I PECIVA		
Baget	-	0
Pecivo od pšen. Mek.	-	-
Crni ovseni hleb	-	-
Ražani hleb 100%	0	0
Hleb od više žitarica	-	-
Pšenični hleb	-	-
POVRĆE		
Krompir	+	-
kupus	-	-
Peršun	+	+
Crne masline	-	-
Beli luk	+	+
Pečurke	-	-
Keleraba	+	+
Karfiol	-	0
Kelj	+	+
Masline zelene	0	0

HRANA	KRVNA GRUPA	
	O	A
POVRĆE		
Plavi patlidžan	-	-
Paradajz	0	-
Crvena paprika	+	-
Praziluk	+	+
Rotkvice	0	0
Zelena salata	0	+
Žuti kukuruz	-	0
Šargarepa	0	+
Spanać	+	+
Ren	+	+
Tikvice	+	+
Krastavac	0	0
Crni luk	+	+
Mladi luk	0	-
Zelena paprika	0	-
MAHUNARKE		
Beli pasulj	0	0
Suvi beli pasulj	-	-
Šareni pasulj	-	-
Crveni pasulj	0	-
Boranija	0	+
Grašak	0	0
VOĆE		
Borovnica	0	+
Jabuka	0	0
Ananas	0	+
VOĆE		
Suve šljive	+	+
Banana	0	-
Limun	0	+
Trešnje	0	+
Jagode	-	0
Kupina	-	+
Smokve	+	+
Lubenica	0	0
Grejpfrut	0	+
Kivi	0	0
Kokos	-	-
Kruška	0	0
Malina	0	+
Mandarina	-	-
Pomorandža	-	-
Breskva	0	0
Crno grožđe	-	-
Kajsija	0	+
Dinja	-	-
Šljive	+	+
Belo grožđe	0	0

HRANA	KRVNA GRUPA	
Jabukovo sirće	-	-
Papričice	+	-
Cimet	-	0
Biber	-	-
Origano	-	0
Vanila	-	0
Vinsko sirće	-	-
DODACI JELIMA		
Džem od prepor.voća	0	0
Turšija	-	0
Kečap	-	-
Majonez	0	-
Med	0	0
Senf	0	+
ČAJEVI		
Zova	0	0
Nana	+	0
Hajdučka trava	0	0
Šipak	+	+
Glog	0	+
Ženšen	0	+
Đumbir	+	+
Lipa	+	0
Kamilica	0	+
Hmelj	+	0
Kantarion	-	+
Zeleni čaj	0	+
Žalfija	0	0
Crni čaj	-	-
NAPICI		
Dijetalna gazirana	-	-
Ostala gazirana	-	-
Belo vino	0	0
Kafa bez kofeina	-	+
Koka kola	-	-
Espreso kafa	-	+
Pivo	0	-
Alkoholna pića	-	-
Crno vino	0	+

Napomena: ostalo navedeno ima neutralno dejstvo u normalnim količinama

Prepis plakata : Hranite se u skladu sa svojom krvnom grupom

NEKA UPUTSTVA OKO IZBORA I PRIPREMANJA HRANE

MESA NE PRŽITI u ulju ili masnoćama nego ih kuvati, dinstati na vodi ili sopstvenom soku, u cepter posudju na primer, na roštilju, ni slučajno ne pohovati odnosno ne sme se dozvoliti da pregori i da se natopi masnoćama.

NE JESTI DIMLJENA mesa, dim je nosioc kancerogenih materija

NE JESTI FABRIČKE MESNE PRERAĐEVINE tipa viršli, salama, pašteta, nareza jer je puno masnoća, konzervanasa, nitrata i ostalih štetnih i nekorisnih materija

SVINJETINA je zabranjena sportistima

RIBU ne pržiti na ulju već ili na roštilju ili prokuvanu ili na «Draj Kukeru» ili u rerni ...

PREPORUKA za orijentacionu dnevnu potrebu u mesu je da je komad svežeg mesa veličine dlana osobe koja nije sportista, za sportistu veličine šake

KROMPIR ne pržiti u masti i ulju, ne jesti pomfrit, čips i slično nego ga kuvati, bariti, u ljusci u rerni i slično pripremati

KUVANA JELA I PRILOGE ne zapržavati brašnom i uljem nego ih spremati bez toga , prirodno bez jakih začina i masnoća

SUPE spremati sa kostima , mesom, pileće, juneće bez masnoća, ukoliko se desi masnoća izbaciti je sa površine

SALATE uljiti maslinovim, bundevinim ili susamovim uljem nikako suncokretovim. Praviti ih od svežeg preporučenog povrća što češće

VOĆE ne jesti nikad posle obroka već može ili pre obroka ili kao užinu ili kao doručak.

SOKOVE izbegavati sve gotove sokove sa konzervansom i slično jer tu i nema gotovo ničeg prirodnog. Cediti sveže preporučeno voće i piti ga kao đus pre obroka ili kao užinu.

GAZIRANA pića sva izbaciti **ZABRANJENA SU** nezdrava, celulit, goje, sadrže slobodne radikale koji razaraju tkiva

POVRĆE bariti, kuvati i slično, izbegavati prženja, pohovanja, jer se time uništava većina korisnih materija i natapa suvišnim masnoćama, a prženo, izgorelo ulje i masti ne samo da je štetno zbog gojenja nego nije ni zdravo, kancerogeno kao i sve pregorelo. Jest i presu povrće u salatama

Crni, beli, mladi luk i praziluk, ren jesti **ŠTO ČEŠĆE**

JAJA jesti svakodnevno ali ograničiti količinu na jedno do dva, može više ali ako se ne jede više od dva žumanceta. Najbolje kuvana , rovita jaja

MLEKO osim kozjeg izbegavati. Mogu nemasne preradjevine zavisno od preporuke i to tipa jogurta, kiselog, kefira, ne pavlaka i masni sirevi zbog koncentrisane masnoće. Može mladi sir

KROFNE, UŠTIPKE, LEPINJICE, POGAČICE i slično od belog brašna prženo na masti i ulju maksimalno izbegavati, gotovo da je Zabranjeno.

TESTENINE od preporučenog brašna jesti u vidu makarona, kuvanih reznaca, valjušaka, testa u čorbama i supama ali u preporučenim sračunatim količinama, 70-100gr. U obroku SLATKIŠI, TORTE, KOLAČI maksimalno izbegavati. Ako se i jede isključivo kućne izrade sveži i maksimalno 3x nedeljno po 70 grama, ukupno nedeljno 200 grama BOMBONE, ČOKOLADE, KEKS, ČOKOLADICE, ALVE, i svi drugi slatkiši «iz celofana» su ZABRANJENI, nikad!

GRISINE, PRŽENI KIKIRIKI, ČIPSOVI PISTAČI i sve druge stvari iz «celofana» su ZABRANJENE. Nikad!

HLEB I PECIVA ograničiti dnevno na 200-300grama i to od ražani hleb i crni, beli i hleb kombinovan sa belim pšeničnim brašnom izbaciti iz upotrebe. Preporučuje se kupovina ražanog hleba u celofanu (trajnost 5-6 dana). Vekna teži 500gr i sportisti treba da traje 2-3 dana. zavisno dali jede i druga peciva istog sastava, na primer kifle za doručak izinu i slično. DORUČAK obavezno pa makar bio i samo voćni (grožđe, jabuke, kruške, banane...), može kuvana jaja, čaj, biljni maslac, pahuljice od preporučenih žitarica, sa jogurtom, vodom, ne sa mlekom, ražana kifla ili hleb, sveža paprika, manje parče belog mesa, manja količina džema, meda, ceđeno voće, kuvana riba, sardina ocedena od ulja ...sve u proračunatim i dozvoljenim količinama, hleb ili dvopek 70-100grama, 30-50gr. govedjeg ili ćurećeg suvog mesa...

RUČAK obavezno supa, živinska ili juneća, ili laka nezapržena čorba. preporučeni komad mesa spremljen bez masnoća, 150-250gr u svežem stanju ili riba. Prilog od barenog krompira ili pirinač ili drugo preporučeno povrće, kelj, paprika, boranija, grašak, spanać..luk, praziluk, pasulj .tikvice, bundevica u količini. 100-150gr. Sveže salate od preporučenog povrća, prelivene maslinovim i sl. uljem, hleb, pecivo 100-120 grama

VEČERA ,čaj, preporučene pahuljice, kuvane testenine, kiselo mleko, baren krompir, salata od svežeg povrća, laka supa ili paradajz čorba ili čorba od luka, sa teseteninom, krompir u ljusci, kuvana jaja, preporučene pahuljice sa jogurtom , rezanci sa sirom, ruska salata, Sardina, komad dinstanog mesa, suva riba poput skuše ...biljni margarin, džem, hleb , pecivo 70-100grama. Voćna večera, grožđe, banane, jabuke,...

Ne večerati posle 21.ooha

UŽINA pre podne voće, ceđeno voće ili sokovi na kojima piše da je sadržaj ceđeno voće bez konzervansa, umereno plazma keksa ili drugi vitaminiziran keks, semenke od preporučenog voća iz «Zdrave hrane», jogurt, ...

UŽINA po podne sveže povrće i komad belog mesa, domaći kolač, kuvano jaje, čajno pecivo, plazma keks, belvit keks, integralna, ražana kifla, suvo groždje, suve smokve, Pahuljice od preporučenih žitarica sa sokom, ...umerena količina biljnog margarina, meda, Džema, ...

SUŠTINA JE nikad se ne prejesti, uvek prekinuti pre nego što bi želeo, što češće, ali po malo jesti, kao ptica zrnevlje, po malo skoro ceo dan. Ne dopustiti da se nikad uzme toliko puno hrane da bi se taj višak deponovao kao mast, jer se mast onda mnogo teško razlaže.

UKUPNO U TOKU DANA 150-250GR mesa ili ribe, 50-70gr masnoća, 300gr hleba i peciva 300gr skroba (krompir, pirinač) 250 gr. Prerađenog povrća, 200gr. testenina, 2 jajeta, 2-4dl jogurta ili kis. mleka, tanjr supe ili čorbe, 500gr. Svežeg voća ili povrća, 20-30gr šećera samog ili u sklopu 50-70gr. džema, meda ili kolača., 2dl cedjenog voća ili 5dl. prir. soka

Vodič ishrane sastavio A. Spajić