

# BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE

**Institut Beauté Bien-Être Bio Esthéticienne  
Naturopathe**

235 avenue York Town

06620 Le Bar-Sur-Le-Loup

06 30 80 41 96

[mchatroncolliet@wanadoo.fr](mailto:mchatroncolliet@wanadoo.fr)

<https://www.facebook.com/murielle.institut/>

# L'alimentation du GROUPE O



Le groupe O est le groupe sanguin le plus ancien environ 40 000 ans av J.C. La plupart des premiers hommes appartenaient tous au groupe O, et vivaient de la chasse (insectes, animaux), de la cueillette (baies, racines, feuilles).

Le groupe O constitue un cas à part car il ne possède aucun antigène d'où son nom. C'est un moyen mnémotechnique pour se rappeler que ce groupe possède zéro antigène. Pour les personnes du groupe sanguin O le mode de vie idéal associe une alimentation hyper-protéinée à une activité physique intensive.

Précisons tout de même que les viandes consommées aujourd'hui sont trop grasses et contaminées par l'usage des hormones et des antibiotiques et favorisent les maladies cardio-vasculaires et les cancers. Il faut donc quand on le peut, privilégier les viandes issues de l'agriculture biologique et celles qui sont maigres.

Les individus du groupe O supportent mal les laitages et les céréales car leur appareil digestif n'est pas adapté à « ces nouveaux aliments ».

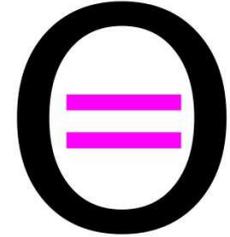
## Aliments bénéfiques



- ✓ **Viandes** : Bœuf maigre, agneau, mouton, veau, foie de veau, gibier à poil.
- ✓ **Poissons, crustacés, mollusques** : Brochet, capitaine, colin, espadon, flétan, hareng, maquereau, morue, merlan, perche, sardine, saumon, sole, truite.
- ✓ **Huiles et corps gras** : huile de graine de lin, huile d'olive.
- ✓ **Noix et graines** : graines de courge, noix.
- ✓ **Pois et légumes secs** : haricot adzuki, haricot coco, haricot cornille.
- ✓ **Céréales et produits céréaliers** : pain de blé germé.
- ✓ **Légumes** : ail, algues, artichaut, betteraves, blettes, brocolis, chicorée, chou frisé, chou rave, épinards, navet, oignons jaunes et rouges, patate douce, persil, pissenlit, poireau, poivron rouge, potiron raifort, romaine, scarole, topinambour.
- ✓ **Fruits** : figes fraîches et séchées, pruneaux, prunes.
- ✓ **Boissons** : eau gazeuse, eau, thé, vin rouge pour leurs actions anti-oxydantes.



## Aliments neutres



- = **Viandes** : Caille, canard, dinde, lapin, faisan, poulet, perdreau.
- = **Poissons, crustacés, mollusques** : Anchois, anguille, bar, calmar, carpe, clams, coquille St Jacques, crabe, crevette, escargot, grenouilles, homard, huîtres, langoustes, moules, requins, thon, truite de mer.
- = **Laitage et œufs** : Beurre, fêta, fromage de chèvre, fromage de soja, lait de soja, mozzarella, œufs.
- = **Huiles et corps gras** : huile de colza, huile de foie de morue, huile de sésame.
- = **Noix et graines** : amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaigne, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, noix de pécan.
- = **Pois et légumes secs** : fèves, flageolets, graines de soja rouges, haricots beurres, haricots noirs, haricots soissons, petits pois, pois chiches, pois gourmands.
- = **Céréales et produits céréaliers** : amarante, biscotte de seigle, crème de riz, épeautre, farine d'orge, de riz, de sarrasin, de seigle, galettes de riz, millet soufflé, orge, pain de soja, pain de millet, pain de riz complet, pain de seigle, riz blanc, basmati, complet, soufflé, sauvage, sarrasin, son de riz.
- = **Légumes** : Aneth, asperges, bambou, carottes, céleri, cerfeuil, ciboule, concombre, courges, courgettes, cresson, échalote, endive, fenouil, gingembre, laitue, olives, piment, radis, rutabaga, soja, tofu, tomate.
- = **Fruits** : abricots, ananas, banane, carambole, cassis, cerises, citrons, dattes, figes, framboises, goyave, grenades, groseilles, kaki, kiwi, mangue, myrtilles, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, pomme, raisins.
- = **Boissons** : bière, vin blanc.



## Aliments toxiques



- ✗ **Viandes** : Bacon, jambon blanc, oie, porc.
- ✗ **Poissons, crustacés, mollusques** : Barracudas, caviar, hareng saur, lambi, poisson chat, poulpe, saumon fumé.
- ✗ **Laitage** : Tous les laitages en général car le métabolisme des groupes O n'est pas adapté.
- ✗ **Huiles et corps gras** : huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs.
- ✗ **Noix et graines** : Beurre de cacahuète, cacahuète, graines de pavot, noix du Brésil, noix de cajou, pistaches.
- ✗ **Pois et légumes secs** : graines de tamarin, haricot blancs, haricots rouges, lentilles rouges et vertes.
- ✗ **Céréales et produits céréaliers** : Les personnes du groupe O ne tolère absolument pas le blé complet et doivent l'éliminer totalement de leur alimentation. Blé, boulgour, couscous, cornflake, farine d'avoine, farine de blé, de blé complet, de blé dur, de blé germé, au gluten, de maïs, flocons d'avoine, germe de blé, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, pâtes au sarrasin, semoule de blé, semoule de maïs, son d'avoine et de blé.
- ✗ **Légumes** : aubergine, avocat, champignon de Paris, chou, chou blanc, choux de Bruxelles, chou chinois, chou rouge, chou-fleur, maïs, moutarde, olives noires, pommes de terre, schiitaké.
- ✗ **Fruits** : banane plantain, clémentines, fraises, melon, mûres, noix de coco, orange rhubarbe.
- ✗ **Boissons** : alcools forts, café, café décaféiné, cidre, soda, et thé déthéiné, eau du robinet car riche en nitrates et nitrites.

# Index

D'après les livres :

- *4 groupes sanguins 4 régimes* du **Dr Peter J.D'Adamo** aux éditions Michel Lafon
- *L'alimentation anti-oxydante* du **Dr Serge Rafal** aux éditions Marabou



**Institut Beauté Bien-Être Bio**  
**Esthéticienne Naturopathe**

€ · Service de soins de la peau  
ouvert · 09:00 - 19:00

**ANIME**  
J'aime déjà **UN**

**ATELIER**  
**NATUROPATHIE**  
**POUR**



- ◇ 235 avenue York Town, 06620 Le Bar-Sur-Le-Loup, Provence-Alpes-Cote D'Azur, France  
parking dans la rue disponible
- 📍 17 personnes ont visité ce lieu
- ☎ 06 30 80 41 96
- ✉ [mchatroncolliet@wanadoo.fr](mailto:mchatroncolliet@wanadoo.fr)
- 💬 Envoyer un message
- 🌐 <https://www.beautebien-etre06620.com/>

