



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

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

L'alimentation du GROUPE A



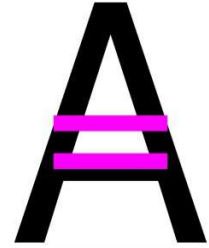
Le groupe A est apparu en Asie et au moyen Orient environ 25 000 av J.C. Le A est similaire à celui de ses ancêtres, les premiers cultivateurs sédentarisés, et il doit avoir une alimentation de type végétarien. Les groupes sanguins A supportent mal l'alimentation hyperprotéinée riche en viande, le laitage crée aussi chez eux une hypersécrétion de mucosités dans les sinus et les voies respiratoires. Enfin les sucres blancs raffinés leurs sont aussi néfastes. Pour une meilleure santé le groupe A doit consommer des aliments aussi proche de la nature que possible, frais, purs et issus de l'agriculture biologique quand c'est possible. Les personnes A ont une prédisposition aux affections cardiaques, aux cancers et au diabète. Une alimentation adaptée à leur groupe sanguin permettra de diminuer les risques, ou de stabilisée les pathologies en cours, et même de les améliorer.

Aliments bénéfiques

- ✓ **Poissons, crustacés, mollusques** : Capitaine, carpe, escargots, maquereau, merlan, mérou, perche, sardine, saumon, truite.
- ✓ **Laitage et œufs** : Fromage de soja, lait de soja.
- ✓ **Huiles et corps gras** : huile de graine de lin, huile d'olive.
- ✓ **Noix et graines** : beurre de cacahuète, cacahuètes, graines de courge.
- ✓ **Pois et légumes secs** : Flageolets, graines de soja rouge, haricot adzuki, haricot coco, haricot cornille, haricots noirs, lentilles rouges et vertes.
- ✓ **Céréales et produits céréaliers** : Amarante, farine d'avoine, de riz, de sarrasin, de seigle, galette de riz, pain de blé germé, pain de soja, pâtes au sarrasin.
- ✓ **Légumes** : Ail, artichaut, betteraves, blettes, brocolis, carottes, chicorée, chou frisé, chou rave, épinards, navet, oignons jaunes et rouges, persil, pissenlit poireau, potiron, romaine, scarole, tofu, topinambour.
- ✓ **Fruits** : Abricots, ananas, cerises, citron, figes fraîches et séchées, mûres, myrtilles, pamplemousse, pruneaux, prunes.
- ✓ **Boissons** : jus d'abricot, d'ananas, de carotte de céleri, de cerise noire, de citron de pamplemousse de pruneau, eau, thé vert, vin rouge.



Aliments neutre



- = **Viandes** : dinde, poulet.
- = **Poissons, crustacés, mollusques** : Bar, brochet, daurade, éperlan, espadon, esturgeon, ormeau, requin, thon.
- = **Laitage et œufs** : Fêta, fromage de chèvre, lait de chèvre, yaourt.
- = **Huiles et corps gras** : huile de colza, huile de foie de morue.
- = **Noix et graines** : Amandes, beurre d'amande, beurre de tournesol, châtaignes, graines de sésame, graines de tournesol, noisettes, noix.
- = **Pois et légumes secs** : fèves, haricots soissons, haricots verts, petits pois, pois gourmands.
- = **Céréales et produits céréaliers** : Blé kamut, boulgour, cornflakes, couscous, crème de riz, épeautre, farine de blé dur, de blé germé, d'épeautre, au gluten, de maïs, d'orge, flocons d'avoines, galette de seigle, millet, orge, pain d'épeautre, de riz complet, sans gluten, de seigle, pâtes d'épeautre, quinoa, riz basmati, blanc, complet, sauvage, soufflé, son d'avoine, son de blé.
- = **Légumes** : Algues, asperges, avocat, bambou, betteraves, céleri, cerfeuil, choux de Bruxelles, chou-fleur, ciboule, concombre, coriandre, coulemelles, courges, courgettes, cresson, échalote, endive, fenouil, laitue, maïs, moutarde, oignons, olives vertes, radis, rutabaga, soja, trévisane.
- = **Fruits** : Cassis, citron vert, dattes, figues de barbarie, fraises, framboises, goyave, grenade, groseilles, kaki, kiwi, nectarine, pastèques, pêches, poire, pomme, raisin blanc, et noir.
- = **Boissons** : jus de chou, de concombre, de pommes de raisin, cidre et vin blanc.



Aliments toxiques



- ✗ **Viandes** : Agneau, bacon, bœuf, cailles, canard, cœur, faisan, foie, jambon, lapin, mouton, oie, porc, veau. Fuyez les aliments carnés transformés comme le jambon, les saucisses, les charcuteries.
- ✗ **Poissons, crustacés, mollusques** : Anchois, anguille, barracudas, calmars, grenouilles, haddock, harengs, homard, caviars, clams, colin, coquille St Jacques, crabe, crevettes, écrevisses, flet, huîtres, lotte, moules, poissons chat, poulpe, saumon fumé, sole.
- ✗ **Laitage et œufs** : babeurre, beurre, bleu, brie, camembert, cheddar, crème glacée, emmenthal, fromage frais, gouda, gruyère, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait entier, munster, parmesan, petit lait provolone.
- ✗ **Huiles et corps gras** : huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs, huile de sésame.
- ✗ **Noix et graines** : noix du Brésil, noix de cajou, pistaches.
- ✗ **Pois et légumes secs** : graines de tamarin, haricot blancs, haricots rouges, pois chiches.
- ✗ **Céréales et produits céréaliers** : Les personnes du groupe A qui souffrent d'asthme, ou d'infection ORL à répétition veilleront à limiter leur apport en blé car ce dernier favorise la sécrétion de mucosité. Blé concassé, crème de blé, farine de blé dur, pain complet, pain multicéréales, pâtes fraîches, farine complète, farine de froment, germe de blé, pain azyne, pâtes à la semoule de blé, son de blé
- ✗ **Légumes** : aubergine, champignon de Paris, chou blanc, chou rouge, olives noires, patates douces, piment, pomme de terre, poivrons jaunes et rouges, tomates qui sont un cas à part car très toxiques pour les groupes A et B.
- ✗ **Fruits** : banane plantain, clémentines, clémentines, mangue, melon, noix de coco, orange, papaye, rhubarbe.
- ✗ **Boissons** : Jus d'orange, de papaye, de tomate, alcools forts, bière, eau gazeuse, sodas, thé déthéiné, café, café décaféiné, eau du robinet.

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



J'aime déjà

ANIME

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



Envoyer un message



<https://www.beautebien-etre06620.com/>

