



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 B



Le groupe B est apparu sur les hauts plateaux de l'Himalaya environ 5 000 av J.

Dans l'ensemble les personnes du groupe B sont vives et solides, résistent bien à la plupart des maladies graves du monde moderne. L'alimentation du B est équilibrée, proche de la nature et inclut un grand éventail d'aliments. Il englobe le meilleur du règne animal O, et du règne végétal A.

Notons que le groupe B est le seul groupe sanguin qui autorise la consommation d'une grande variété de laitages.

Aliments bénéfique

- ✓ **Viandes** : Agneau, mouton, gibier à poil, lapin.
- ✓ **Poissons, crustacés, mollusques** : Alose, baudroie, brochet, caviar, colin, daurade, esturgeon, flet, flétan, haddock, maquereau, mérrou, morue, sardine, sole, truite.
- ✓ **Laitage et œufs** : Cottage cheese, fêta, fromage de chèvre, kéfir, lait de chèvre, lait demi-écrémé, lait écrémé, yaourts.
- ✓ **Huiles et corps gras** : Huile d'olive.
- ✓ **Pois et légumes secs** : haricot beurre, haricots mojettes, haricots rouges.
- ✓ **Céréales et produits céréaliers** : Epeautre, farine d'avoine, de riz, flocons d'avoine, galette de riz, millet, pain de blé germé, pain de riz complet, riz soufflé, son d'avoine, son de riz.
- ✓ **Légumes** : Aubergine, betterave, brocolis, carotte, chou blanc, de Bruxelles, chou chinois, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, moutarde, patate douce, persil, piment, poivron jaune, rouge, vert, shiitaké.
- ✓ **Fruits** : Ananas, banane, papaye, prunes, raisin blanc et noir.
- ✓ **Boissons** : eau thé vert, vin rouge.



Aliments neutres



- = **Viandes** : Bœuf, dinde, faisan, foie, veau.
- = **Poissons, crustacés, mollusques** : Calmar, capitaine, carpe, clams, coquille St Jacques, éperlans, espadon, harengs, lotte,
- = **Laitage et œufs** : Babeurre, beurre, brie, emmenthal, fromage frais, fromage de soja, lait de soja, munster, neufchâtel, œufs, camembert, cheddar, édám, gouda, gruyère, lait entier, parmesan, petit-lait, provolone.
- = **Huiles et corps gras** : Huile de foie de morue, huile de graine de lin.
- = **Noix et graines** : Amandes, beurre d'amande, châtaigne, noix, noix du Brésil, noix de pécan.
- = **Pois et légumes secs** : fèves, flageolets, graines de soja, graines de tamarin, haricots blancs, haricots soissons, petits pois, pois gourmands.
- = **Céréales et produits céréaliers** : Crème de riz, farine, farine d'épeautre, pain sans gluten, pain de soja, pâtes fraîches, pâtes de semoule de blé dur, riz basmati, blanc et complet.
- = **Légumes** : Ail, algues, aneth, asperges, bambou, blettes, céleri, cerfeuil, champignon de Paris, chicorée, chou-rave, ciboule, concombre, courges, courgettes, cresson, échalotes, endives, épinards, fenouil, gingembre, laitue, navet, oignons, pissenlit, poireau, pomme de terre, romaine, roquette, rutabaga, scarole trévisane.
- = **Fruits** : Abricots, banane plantain, cassis, cerise, citron, citron vert, clémentines, dattes, figues, fraises, framboises, goyave, groseilles, kiwi, mangue, melon, mures, myrtilles, nectarine, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, pruneaux, raisins secs
- = **Boissons** : bière, cidre, vin blanc.



Aliments toxiques



- ✗ **Viandes** : Bacon, caille, canard, cœur, jambon blanc, oie, perdreau, porc, poulet.
- ✗ **Poissons, crustacés, mollusques** : Anchois, anguille, bar, barracuda, clams, crabe, crevettes, écrevisses, escargots, grenouilles, homards, huîtres, lambi, langouste, moules, poulpe, saumon fumé.
- ✗ **Laitage** : Crèmes glacées, fromage bleu.
- ✗ **Huiles et corps gras** : huile d'arachide, huile de carthame, huile de maïs, huile de colza, huile de sésame, huile de tournesol.
- ✗ **Noix et graines** : Beurre de cacahuète, cacahuète, beurre de tournesol, noisettes, noix de cajou, graines de courges, graines de pavot, graines de sésame, pistaches.
- ✗ **Pois et légumes secs** : Haricot adzuki, haricots coco, cornille, noirs, lentilles rouges et vertes, pois chiches.
- ✗ **Céréales et produits céréaliers** : Amarante, bagels, blé concassé, boulgour, couscous, cornflake, farine complète, au gluten, de maïs, d'orge, farine de seigle, germe de blé, orge pain complet, pain de seigle, pâtes au sarrasin riz sauveaqe, sarrasin, seigle, son de blé, 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
- ✗ **Légumes** : Artichaut, avocat, maïs, olives noires vertes, potiron, radis, pousses de soja, tofu, tomate, topinambour.
- ✗ **Fruits** : Carambole, figue de barbarie, grenade, kaki, noix de coco, rhubarbe.
- ✗ **Boissons** : alcools forts, eau gazeuse, sodas, café, café décaféiné, 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


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/>

