



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 AB



Le groupe AB est un mutant, c'est aussi le plus rare, le plus récent, et il apparaît vers l'an 900 soit 10 à 12 siècles.

Le groupe AB est d'une grande complexité biologique. Il a hérité à la fois des caractères du groupe A et celui du groupe B, il affiche un système immunitaire performant et apte à produire des anticorps spécifiques en cas d'agression microbienne. Ils sont en revanche prédisposés à certains cancers car le groupe AB considère tout agent ou cellule ressemblant au A ou au B comme ami, si bien qu'il fabrique moins d'anticorps.

Aliments bénéfique



- ✓ **Viandes** : Agneau, dinde, lapin, mouton.
- ✓ **Poissons, crustacés, mollusques** : Alose, baudroie, brochet, capitaine, colin, daurade, escargot, esturgeon, maquereau, mérrou, morue, sardine, thon, truite de mer.
- ✓ **Laitage et œufs** : Fêta, fromage de chèvre, kéfir, lait de chèvre, mozzarella, ricotta, yaourt.
- ✓ **Huiles et corps gras** : Huile d'olive.
- ✓ **Noix et graines** : Beurre de cacahuète, cacahuètes, châtaignes, noix.
- ✓ **Pois et légumes secs** : Graines de soja, haricots coco, haricots mojettes, lentilles vertes.
- ✓ **Céréales et produits céréaliers** : Epeautre, farine d'avoine, de blé germé, de riz, de seigle, flocons d'avoine, galettes de riz, de seigle, millet, pain de blé germé, pain complet, pain de seigle, pain de soja, riz basmati, blanc complet, sauvage, soufflé, son d'avoine et de riz.
- ✓ **Légumes** : Ail, aubergine, betterave, brocolis, céleri, chou-fleur, chou frisé, concombre, igname, moutarde, patate douce, persil, pissenlit, shiitaké, tofu.
- ✓ **Fruits** : Ananas, cerises, citrons, figues, groseilles, kiwi, pamplemousse, prunes, raisins.
- ✓ **Boissons** : Eau, thé vert, vin rouge.



Aliments neutres



- = **Viandes** : Faisan, foie.
- = **Poissons, crustacés, mollusques** : Calmars, carpe, caviar, coquille St Jacques, éperlan, espadon, hareng, lotte, merlan, moules, ormeaux, perche, poisson chat, requin saumon.
- = **Laitage et œufs** : Cheddar, édram, emmenthal, fromage de soja, gouda, gruyère, lait demi-écrémé, lait écrémé, lait de soja, munster, neufchâtel, petit lait, œufs.
- = **Huiles et corps gras** : Beurre clarifié, huile d'arachide, de colza, de foie de morue, de graine de lin.
- = **Noix et graines** : .Amandes, beurre d'amande, noix du Brésil, de cajou, de macadamia, de pécan, pignons, pistaches.
- = **Pois et légumes secs** : . Fèves, flageolets, graines de tamarin, haricots blancs, de soissons, lentilles rouges, petits pois, pois gourmands.
- = **Céréales et produits céréaliers** : Amarante, blé concassé, boulgour, couscous, crème de blé, crème de riz, farine, farine de blé dur, complète, d'épeautre, au gluten, flocons de soja, germe de blé, orge, pain azyne, pain complet, d'épeautre, muticéréales, sans gluten, pâtes fraîches, pâtes au blé dur, son de blé.
- = **Légumes** : Algues, asperges, bambou, blettes, carottes, carvi, cerfeuil, champignons de Pais, chicorée, chou blanc, de Bruxelles, chinois, chou-rave, chou romanesco, rouge, ciboule, coriandre, courges, courgettes, cresson, échalotes, endives, épinards, fenouil, gingembre, laitue, mesclun, navet, oignons jaunes, rouge, olives vertes, poireau, pomme de terre potiron, romaine, roquette, rutabaga, scarole, tomate, trévisane.
- = **Fruits** : Abricot, banane plantain, cassis, citron, clémentines, dattes, fraises, framboises, groseilles, melon mûres, myrtilles, nectarine, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, pruneaux, raisins secs.
- = **Boissons** : Bière, cidre, eau gazeuse, vin blanc.

Aliments toxiques



- ✗ **Viandes** : Bacon, bœuf, caille, canard, cœur, gibier à poil, jambon, oie, perdreau, porc, poulet, veau.
- ✗ **Poissons, crustacés, mollusques** : Anchois, anguille, bar, barracuda, clams, crevette, crabe, écrevisses, flet, flétan, grenouille, haddock, hareng, homard, huîtres, lambi, langouste, poulpe, sole.
- ✗ **Laitage et œufs** : Babeurre, beurre, bleu, brie, camembert, crèmes glacées, lait entier, parmesan, provolone.
- ✗ **Huiles et corps gras** : Huile de carthame, de maïs, de sésame, de tournesol.
- ✗ **Noix et graines** : . Beurre de tournesol, graines de courges de pavot, de sésame, de tournesol, noisettes.
- ✗ **Pois et légumes secs** : . Haricots adzuki, haricots beurre, haricots cornille, noirs, rouges pois chiches.
- ✗ **Céréales et produits céréaliers** : Blé kamut, cornflakes, farine de maïs, farine d'orge, pâtes au sarrasin, sarrasin.
- ✗ **Légumes** : Artichaut, avocat, maïs, olives noires, piment, poivron jaune, rouge, vert, radis soja, topinambour.
- ✗ **Fruits** : Banane, carambole, figue de barbarie, goyave, grenade, kaki, mangue, noix de coco, orange, rhubarbe.
- ✗ **Boissons** : Alcools forts, 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

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
- Envoyer un message
- <https://www.beautebien-etre06620.com/>

