



IRAÍDES CORRÊA BATISTA - IRIDOLOGISTA E TERAPÊUTA

AMERICANA - R. MARECHAL DEODORO, 158, CENTRO FONE: (19) 3405-3080

BARUERI - CALÇADA DAS ROSAS, 144 - C. COMERCIAL ALPHAVILLE FONE: (11) 4195-0022

NOVA ODESSA - RUA RUA FIGUEIRA, 12, VILA ALVORADA FONE: (19) 3476-3160

SOROCABA - R. SENADOR FEIJÓ, 83, CENTRO FONE: (15) 3211-1463 / 3013-9761

RELAÇÃO DOS ALIMENTOS PARA DIETA DO TIPO SANGÜÍNEO

Este é um material complementar direcionado aos meus clientes de nutrição. O termo "dieta do tipo sangüíneo" pode ser erroneamente utilizado, uma vez que o melhor é dizer "estilo de vida baseado no tipo sangüíneo" porque tal sistema abrange não só a dieta mas todas as áreas da vida das pessoas. Para melhor compreender indico a leitura do livro *A Dieta do Tipo Sanguíneo*.

A

Completa

Benéficos	Neutros	Nocivos
Nenhuma	Carnes e Aves Avestruz, frango, galinha d'angola, peru, pombo	Boi, búfalo, cabrito, carneiro, cavalo, codorna, coelho, coração, cordeiro, faisão, fígado, ganso, pato, perdiz, porco e derivados (bacon, lingüiça, mortadela, presunto, salame, salsicha, etc.), tartaruga, vitela
Bacalhau, cavala, cherne, escargot, merluza, mero, perca-dourada, perca-prateada, salmão, sardinha, truta arco-íris, vermelho	Peixes e Frutos do Mar Aguilhão-bandeira, bacalhau-novo, bodião, caranha, esperlano, esturjão, gunelo, haliote (molusco), lúcio, olhete, ova de salmão, pampo, pargo, peixe-lua, perca-branca, perca (oceano), pescada, piraúna, rêmora, tainha, truta (rio e mar)	Arenque, atum, badejo, bagre, barracuda, beluga (espécie de esturjão), búzio, cação, camarão, caranguejo, carpa, caviar, enchova, espadarte, enguia, garoupa, golfinho, hadoque, halibute, lagosta, lagostim, linguados, lula, mariscos, mexilhões, ostras, polvo, rã, salmão defumado, sável, savelha, solha (espécie de linguado), vieira, tartaruga, tilápia
Leite de soja, queijo de soja (tofu)	Laticícios e Ovos Iogurte, leite de amêndoas, leite de cabra, manteiga de leite de búfala, ovos (de codorna, galinha, gansa, pata), queijo de cabra, queijo feta, queijo mussarela, ricota	Caseína, creme de leite, leite de vaca (todos os tipos), manteiga, margarina, queijos (americano, blue, cheese, brie, camembert, cheddar, colby, cottage, edam, emmenthal, gouda, gruyère, jarlsberg, monterey jack, minas, munster, neufchatel, parmesão, prato, provolone, roquefort, suíço, requeijão, soro de leite, sorbet, sorvetes cremosos
Azeite de oliva extravirgem, óleo de groselha, óleo de linhaça, óleo de nozes	Óleos Óleo de açafrão, óleo de amêndoas, óleo de borragem, óleo de canola, óleo de fígado de bacalhau, óleo de gergelim, óleo de germe de trigo, óleo de girassol, óleo de primula, óleo de soja, óleo de trigo	Óleo de amendoim, algodão, banha, coco, milho, rícino
Amendoim, nozes-de-natal, pasta de amendoim, sementes de abóbora-morangá, sementes de linhaça	Frutas Secas e Sementes Amêndoas, pasta de amêndoas, avelãs, castanha-portuguesa, gergelim, pasta de gergelim (tahini), noz-macadâmia, noz-pecã, pasta de pecã, pinhão, sementes de açafrão, gergelim, girassol, papoula	Castanha-de-cajú, castanha-do-pará, pistache
Feijão-azuki, feijão-fradinho, feijão-preto, feijão-soja e derivados (carne de soja, missô, tempé, tofu) feijão-verde, feijão-rajadinho, lentilhas, vagens	Feijões e Leguminosas Ervilhas, favas, feijão-branco graúdo, feijão-de-corda, feijão-jicama	Feijão-branco miúdo, feijão-manteiga, feijão-mulatinho, feijão-roxinho, feijão-vermelho, grão-de-bico
Amaranto, trigo germinado, farinha de arroz, farinha de aveia, farinha de centeio, trigo-sarraceno, kasha (mingau de trigo-sarraceno), massa de alcachofra	Cereais e Farinhas Arroz, aveia, centeio, cevada, espelta, glúten, milho, painço, quinoa, sorgo, trigo e respectivas farinhas, fubá, flocos de milho, kamut, mingau de aveia, painço, semolina, sorgo, granola de aveia, granola de centeio	Arroz-de-sete-cereais, farelo de trigo, germe de trigo, granola com trigo e castanha-do-pará, teff

A

Benéficos	Neutros	Nocivos
Bolo de arroz, pão de farinha de soja, pão-essênio, pão-de-ezequiel	Bolos, Massas e Pães Bagels de trigo, bolos de milho, pão de arroz integral, pão de centeio 100%, pão de espelta, pão sem glúten, pão de semolina, pão de trigo branco e integral	Bolo-ingles, bolos de trigo, farelo de trigo, pão altamente protéico, pão ázimo (matzos), pão de multicereais, paes de trigo duro
Abóbora-moranga, acelga, aipo, alcachofra, alface-romana, couve, alho, alho poro, babosa, beterraba (folhas), brócolis, brotos de alfafa, cebolas, cenoura, champignons, chicória, couve-rábano, dente-de-leão, espinafre, funcho, gengibre, nabo, pastinaca, quiabo, raiz-forte, salsa, salsão	Hortaliças Abóbora-doce, abobrinha, agrião, alfaces (exceto romana), algas marinhas, aspargos, azeitonas verdes, beterraba, brotos de bambu, brotos de feijão, brotos de rabanete, cebolinha verde, coentro, cogumelos (exceto shiitake), couve-de-bruxelas, couve-flor, endívia, ervilhas, escalônia, escarola, mostarda (folhas), pepino, pickles em salmoura, rabanete, radicchio, rúcula, taioba	Alcaparras, azeitonas pretas, batatas em geral, berinjela, chucrute, cogumelo shiitake, inhame, junípero, pickles no vinagre, pimenta-de-caiena, pimenta-malagueta, pimenta-chili, pimenta-jalapeño, pimentões, repolhos, ruibarbo, tomate
Abacaxi, ameixas, amora-negra, cerejas, damascos, figos frescos e secos, grapefruit, jaca, limão, mirtilo, romã, vacínio	Frutas Abacate, amora-silvestre, baga de sabugueiro, caqui, carambola, framboesa, fruta-pão, goiaba, groselha, kiwi, kumquat, lima-da-pérsia, maçã, marmelo, melancia, melões (exceto amarelo e cantalupo), morango, nectarina, pêra, pêssego, tâmaras, uvas (frescas e passas)	Bananas, coco e derivados, laranjas, mamão, manga, melão amarelo e cantalupo, pêra-asiática, ruibarbo, tangerina
Sucos das frutas e hortaliças recomendadas, especialmente abacaxi, aipo, cenoura, cereja-negra, grapefruit, limão	Sucos Sucos das frutas e hortaliças recomendadas, especialmente cidra de maçã, maçã, pepino, repolho, vacínio, uvas	Sucos das frutas e hortaliças consideradas nocivas, especialmente laranja, mamão, tomate
Alho, cúrcuma, gengibre, malte de cevada, melado de cana, missô, molho de soja, molho tamari, mostarda sem vinagre, salsa	Adoçantes, Condimentos e Temperos Açafrão, açúcar (branco e mascavo), alecrim, alfarroba, alfavaca, anis, araruta, baunilha, bergamota, canela, cardamomo, cariz, cebolinha, chocolate, coentro, cominho, cravo, cremor de tártaro, curry, dextrose, endro, estévia, estragão, extrato de amêndoa, fermento de pão, frutose, hortelã, hortelã-pimenta, levedo de cerveja, maisena, maltodextrina, manjerição, manjerona, mel de abelha, menta, molho de salada, mostarda em pó ou com vinagre, noz-moscada, orégano, páprica, pectina de maçã, pimenta-de-caiena, raiz de alcaçus, sal marinho, sálvia, tomilho, xaropes de arroz, xaropes de bordo, xaropes de guaraná, xaropes de milho	Aspartame, ciclamato, gelatina, glutamato monossódico, ketchup, maionese, molho-ingles, pickles, pimenta-branca, pimenta-chili em pó, pimenta-do-reino, pimenta-malagueta, sacarina, vinagres em geral
Chás de alfafa, babosa, bardana, camomila, cardo-mariano, casca de olmo, chá-verde, dente-de-leão, equinácea, erva-de-são-joão, feno-grego, frutos da roseira silvestre, genciana, gengibre, ginkgo biloba, ginseng, lariço, manjerição, pirilteiro, valeriana	Ervas e Chás Chás de bétula, bolsa-de-pastor, casca de carvalho branco, dong quai, escutelária, folhas de amora, folhas de framboesa, hidraste, hortelã, hortelã-pimenta, lúpulo, marroio-branco, raiz de alcaçus, sabugueiro, salsa, salsaparrilha, sálvia, sene, tília, tomilho, tussilagem, verbasco, verbena	Chás de barba-de-milho, chá preto, confrei, gataria, pimenta-de-caiena, ruibarbo, trevo-vermelho
Café normal, vinho tinto	Bebidas Café descafeinado, vinho branco	Água mineral gasosa, bebidas destiladas (cachaça, conhaque, run, vodca, uísque) cervejas, refrigerantes

Esta tabela se baseia nos livros da série "A Dieta do Tipo Sanguíneo", Dr. Peter D'Adamo
 Mais informações no site www.naturaides.com