



## 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*.

### O

Completa

Benéficos	Neutros	Nocivos
	<b>Carnes e Aves</b>	
Boi, búfalo, cordeiro, vísceras, vitela	Avestruz, cabrito, cavalo, chester, coelho, faisão, frango, galinha d'angola, ganso, pato, perdiz, peru, pombo	Carnes defumadas e embutidas, porco e derivados (bacon, lingüiça, mortadela, presunto, salame, salsicha, etc.)
	<b>Peixes e Frutos do Mar</b>	
Arenque, bacalhau, badejo, cavala, esturção, linguado-branco, lúcio, merluza, namorado, perca-amarela, perca-branca, robalo, salmão, sardinha, vermelho	Agulhão-bandeira, albacora (atum), camarão, caranguejo, enguia, esperlano (salmão), escargot, frade, hadoque, haliote (molusco), lagosta, lagostim, linguado-cinzentos, lula, mariscos, mexilhões, olhete, ostras, pampo, pargo, perca-oceânica, perca-prateada, pescada, truta (rio e mar), vieira	Arenque (em conserva), atum, bagre, barracuda, búzio, cação, carpa, caviar, enchova, espadarte, garoupa, golfinho, halibute, ova de salmão, peixe-espada, pescada-polaca, polvo, rã, salmão defumado, savelha, solha (linguado), tataruga, tilápia
	<b>Laticídeos e Ovos</b>	
Nenhum	Leite de amêndoas, arroz, soja, manteiga, ovos de galinha e pata, queijos mussarela, de leite de cabra, de leite de soja	Leite de cabra, vaca, caseína do leite, creme de leite, iogurte (todos), quefir, queijos em geral (americano, blue, cheese, brie, camembert, cavalo, cheddar, colby, cottage, edam, emmenthal, gouda, gruyère, jarslburg, minas, monterey jack, munster, parmesão, prato, provolone, roquefort, suíço) requeijão, ricota, margarina, sorvetes cremosos, ovos de codorna e de gansa
	<b>Óleos</b>	
Azeite de oliva extravirgem, óleo de linhaça	Óleo de amêndoa, canola, fígado de bacalhau, gergelim e nozes	Óleo de açafrão, algodão, amendoim, coco, germe de trigo, girassol, milho, prímula, rícino, soja, banha
	<b>Frutas Secas e Sementes</b>	
Nozes-de-natal, sementes de abóbora-moranga e de linhaça	Amêndoas, avelãs, noz-hicória, noz-macadâmia, noz-pecã, pasta de amêndoas, gergelim, pecã, pinhão	Amendoim, castanhas do pará, de cajú, portuguesa, faia, lechia, pastas de amendoim, semente de girassol, pistache, girassol, papoula
	<b>Feijões e Leguminosas</b>	
Feijões azuki, fradinho, rajadinho	Ervilhas, favas, feijões branco graúdo, de-corda, de-soja e derivados (flocos de soja, leite de soja, missô, tempê, tofú), jicama, manteiga, preto, tamarindo, verde, vermelho, grão-de-bico, tremoços, vagens	Feijão branco miúdo, mulatinho, rouxinho, lentilhas
	<b>Cereais e Farinhas</b>	
Trigo germinado	Amaranto, arroz, farelo de arroz, farinha de arroz, de aveia, de centeio, espelta, kamut, painço, pão de soja, quinua, trigo-sarraceno, kasha	Arroz selvagem, cevada, farinha de trigo branca e integral, farelo de trigo, germe de trigo, granola comum, glúten, malte, milho (flocos de milho, fubá, maisena, óleo de milho, pipoca, polenta), semolina, sorgo

# O

Benéficos	Neutros	Nocivos
Pão-essênio de trigo germinado, pão-de-ezequiel (trigo germinado)	<p align="center"><b>Bolos, Massas e Pães</b></p> Bolos, biscoitos, massas e pães de aveia, centeio, espelta, soja, trigo-sarraceno, pão sem glúten	Bolos, biscoitos, massas e pães de cevada, farelo e germe de trigo, farinha de trigo branca e integral, milho, multicereais, malte, semolina, trigo duro, bolo inglês, pão ázimo (matzos)
Abóbora-moranga, acelga, alcachofra, alface-romana, algas-marinhas, batata-doce, beterraba (folhas), brócolis, cebola branca e vermelha, chicória, couve, dente de leão, escarola, espinafre, nabo, pastinaca, pimenta-de-caiena, pimenta-malagueta, quiabo, raiz-forte, salsa	<p align="center"><b>Hortaliças</b></p> Abóbora-doce, abobrinha, agar, agrião, aipo, aipo-rábano, alecrim, alfaces, alho, aspargos, azeitona verde, berinjela, beterraba, broto de bambu, castanha-d'água, cerefólio, coentro, cogumelos (exceto champignon e shiitake), couve de bruxelas, couve-nabo, endívia, ervilha, funcho, gengibre, inhame, pimentões, rabanete, repolhos, rúcula, tomate, vagem	Alho-poró, azeitona preta, aloe vera (babosa), batata inglesa, broto de alfafa, champignon, cogumelo shiitake, junípero (zímbro), mostarda (folhas), pepino, pickles, ruibarbo, taioba
Ameixas, bananas (exceto a da terra), figos, goiaba, jaca, manga	<p align="center"><b>Frutas</b></p> Abacaxi, amora-silvestre, bagas de sabugueiro, caqui, carambola, cerejas, damasco, framboesa, fruta-pão, grapefruit, groselha, kumquat, lima, limão, maçã, mamão, melancia, melões (exceto amarelo e cantalupo), mirtilo, nectarina, opúncia, pêra, pêssego, romã, tâmara, uvas, vacínio	Abate, amora-negra, banana-da-terra, coco e derivados, kiwi, laranja, maracujá, melão amarelo e cantalupo, morango, pêra asiática, ruibarbo, tangerina
Sucos das frutas e hortaliças recomendadas, especialmente abacaxi, ameixa seca, cereja-negra	<p align="center"><b>Sucos</b></p> Sucos das frutas e hortaliças recomendadas, especialmente aipo, cenoura, damasco, grapefruit, mamão, pepino, uvas, vacínio	Sucos das frutas e hortaliças consideradas nocivas, especialmente maçã (uma excessão por ser altamente ácido), cidra de maçã, laranja, repolho
Alfarroba, algas, alho, pimenta-de-caiena, raiz-forte, salsa	<p align="center"><b>Adoçantes, Condimentos e Temperos</b></p> Açafraão, açúcar branco e mascavo, ágar, alecrim, alfavaca, araruta, baunilha, bergamota, canela, cardamomo, cariz, cebolinha, cerefólio, chili em pó, chocolate, coentro, cominho, cravo da índia, cremor tártaro, endro, erva-doce, essência de amêndoa, estévia, estragão, gaultéria, gelatina vegetal, hortelã, hortelã-pimenta, levedo de cerveja, louro, maionese, malte de cevada, manjericão, manjerona, mel de abelha, melado de cana, menta, missô, molho de soja, molho-inglês, molho tamari, mostarda (em pó e sem vinagre), óregano, páprica, pectina de maçã, pimenta malagueta, pimentões, raiz de alcaçuz, raiz-forte, sal marinho, sálvia, tapioca, tomilho, vinagre de maçã, xarope de arroz e de bordo	Alcaparras, aspartame, carragena, ciclamato, dextrose, frutose, glutamato monossódico, goma-guar, ketchup, macis, maisena, maltodextrina, noz-moscada, pickles, pimenta-branca, pimenta-do-reino, sacarina, vinagre balsâmico e de vinho, xarope de guaraná e de milho
Chás de casca de olmo, chá verde, dente de leão, feno grego, frutos da roseira silvestre (rose hips), gengibre, hortelã-pimenta, lúpulo, marroio-branco, pimenta-de-caiena, salsa, salsaparrilha, sálvia, tília	<p align="center"><b>Ervas e Chás</b></p> Chás de bétula, camomila, casca de carvalho branco, dong quai, folhas de amora, folhas de framboesa, gataria, ginseng, hidraste, hortelã, milefólio, pilriteiro, raiz de alcaçuz, sabugueiro, tomilho, valeriana, verbasco, verbena	Chás de alfafa, babosa, barba-de-milho, bardana, bolsa-de-pastor, chá-preto, equinácea, erva-de-são-joão (hipérico), escutelária, feno-grego, folhas de morango, genciana, ruibarbo, sene, trevo-vermelho, tussilagem
Água mineral gasosa	<p align="center"><b>Bebidas</b></p> Cervejas, chope, vinho tinto, vinho branco	Bebidas destiladas como cachaça, conhaque, rum, vodca, uísque, café (todos), refrigerantes (todos)

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