



BLOEDGROEP A

-secretor-

Gefeliciteerd, u heeft de eerste stap genomen om te gaan afvallen met de combinatie ooracupunctuur en het bloedgroepdieet. Het bloedgroepdieet stelt u in staat volledig te profiteren van de medicinale voordelen van het eten en leven overeenkomstig uw bloedgroep. Als het bloedgroep dieet nieuw voor u is, volg dan onderstaande richtlijnen op gedurende de eerste 6 weken.

- Start de dag met 2 glazen lauwwarm water
- Drink gedurende de dag 2 liter (lauwwarm) water eventueel met citroensap erin
- Vermijdt vlees
- Vermijdt of beperk consumptie van tarwe (brood, pasta, spaghetti e.d.)
- Eet regelmatig gevogelte en zuivel uit de lijst *SUPERHEILZAAM* of *HEILZAAM*
- Eet elke dag het liefst alleen producten uit de lijst *SUPERHEILZAAM* of *HEILZAAM*
- Minimaliseer producten uit de lijst *NEUTRAAL*
- Drink elke dag groene thee
- Eet 3 maaltijden en maximaal 3 tussendoortjes per dag
- Eet als tussendoortje en noten of (gedroogd) fruit
- Vermijd zoetstoffen en alle light drinken, snoep en koek producten
- Als u naaldjes heeft om af te vallen stimuleer de naaldjes als u trekt heeft

Voor bloedgroep A zijn algehele fitheid en een gezonde immuunfunctie afhankelijk van regelmatige lichaamsbeweging, met de nadruk op kalmerende oefeningen zoals yoga, tai-ji en lichte aerobicsoefeningen. Bent u niet gewend om wekelijks te sporten bouw te training dan rustig op.

- warm op met rekoefeningen en soepele bewegingen voordat u met de training begint
- Cardiovasculaire training 20 tot 30 minuten maximaal (berekende) hartslag handhaven
- Maximale hartslag:(220-leeftijd)x0.7 Minimale hartslag:(220-leeftijd)x0.7x0.5

oefeningen	duur	frequentie
Hatta yoga	45-60 minuten	3-4 x per week
Tai-ji	45-60 minuten	3-4 x per week
Aerobics (licht)	45-60 minuten	2-3 x per week
crosstrainer	30 minuten	2-3 x per week
pilates	45-60 minuten	3-4 x per week
gewichtheffen	15 minuten	2-3 x per week
fietsen	30 minuten	2-3 x per week
zwemmen	30 minuten	2-3 x per week
Stevig wandelen	45 minuten	2-3 x per week

<u>SUPERHEILZAAM:</u>	Noten/Pitten: handvol	Snijbiet	Specerijen
Vis/Zeevruchten:	Lijnzaad	Spinazie	Gember
man 120-180 gr vrouw 60-150 gr	Walnoot/akkernoot	Ui (alle)	Knoflook
Forel (regenboog)	Bonen:1 kop (gekookt)	Fruit:1 kop/stuks	Kurkuma
Kabeljauw	Soja, miso,tempé,tofoe,boon	Ananas	Kruidenthee
Makreel	Sojamelk,pasta	Bosbes	Echinacea
Sardine	Groenten	Braam	Gember
Zalm	1-2 kop, (gekookt of rauw)	Citroen	Kamille
Oliën:1 eetlepel	Boerenkool	Kers	Thee (groene)
Olijf	Broccoli	Pruim/pruimedant	
		Vlierbes (donkerblauw/purper)	

<u>HEILZAAM:</u>	Bonen:1 kop (gekookt)	Groenten:	Fruit:1 kop/stuks
Vis/Zeevruchten:	Adzukiboon	1-2 kop, (gekookt of rauw)	Abrikoos
man 120-180 gr vrouw 60-150 gr	Boon (Sperzie,Prinses,snij)	Alfascheuten	Grapefruit
Baars	Linzen (alle)	Aloë	Limoen
Escargot	Pintoboon	Andijvie	Veenbes (cranberry)
Forel (zee)	Tuinboon	Artisjok	Vijg (vers/gedroogd)
Houting	Zwarte boon	Bietenloof	Specerijen
Karper	Zwatoogboon	Cichorei	Fenegriek-Gerstmont-
Koolvis	Granen/Zetmeel:2 sneden brood	Collards	Korianderzaad-Melasse-
Rode snapper	Amarant	Koolraap	Mierikswortel-Mosterd
Snoekbaars	Boekweit	Mierikswortel	(droog)-Peterselie-Sojasaus
Wijting	Boetweitnoedels (100% boek-	Okra	Thee
Zeeuivel	weit)	Paardebloem	Alfalfa-Aloë-Fenegriek-Gentiaan
Oliën:1 eetlepel	Essenebrood	Paddestoel (maitake4/silver dol-	-Ginkgo biloba-
Lijnzaad	Ezekiel 4:9	lar)	Ginseng-Klis-Meidoorn-
Walnoot	Haverbloem/meel/zemelen	Pastinaak	Melkdistel-Noord-amerikaanse
Zwartenessenpit	Rijst (zilvervlies)	Pompoen	iep-Peterselie-Sint-Janskruid-
Noten/Pitten:handvol	Rijstzemelen	Prei	Stoneroot-Valeriaan-
Pinda	Roggekorrels	Raaprappini (broccolistronk)	Dranken
Pindakaas	Sojabloem/-producten	Rode biet	Koffie (regular)
Pompoenpit		Selderie	Wijn (rood)
		Sla (romaine)	
		Wortel	

<u>NEUTRAAL (REGELMATIG TOEGESTAAN)</u>	Zuivel: kaas/melk:	Granen/Zetmeel:	Fruit:1 kop/stuks
Vlees/Gevogelte:	man 90/150 gr vrouw 60/120 gr	0.5 kop droog(korrels/pasta)	Appel
man 120-180 gr vrouw 60-150 gr	Boerenkaas	2 sneden brood	Avocado
Duif	Ei (kip/eend/kwartel)	100% gekiemde granen	Broodvrucht
Kalkoen	Ghee (geklaarde boter)	Gerst	Meloen (geen suiker)
Kip	Kefir	Kamut	Dadelpruim
Korhoen	Mozzarella	Quinoa	Druiven
Parelhoen	Ricotta	Rijst	Framboos
Struisvogel	Yoghurt	Rogge	Kiwi
Vis/Zeevruchten:	Oliën:1 eetlepel	Spelt	Kruisbes
man 120-180 gr vrouw 60-150 gr	Amandel	Groenten:	Moerbei
Baars (wit en zee)	Levertraan	1-2 kop, (gekookt of rauw)	Nectarine
Botervis	Saffloer	Asperge	Peer
Forel (beek)	Sesamzaad	Bamboescheut	Perzik
Geelstaartvis	Soja	Bloemkool	Veenbes
Haai	Tarwekiem	Courgette	Specerijen
Halfmoonfish	Teunisbloem	Radijs	Amandel extract anijs appelpectine
Harder	Zonnebloem	Knolselderie	basilicum bergamot bieslook
Kopvoorn	Noten/Pitten:handvol	Komkommer	bonenkruid dille dragon foelie
Lom	Amandel	Koolraap	kaneel karwij kervel komijn
Schelvis	Beukenoot	Paddenstoel	kruidnagel laulier marjolein munt
Snoek	Bitternoot	Paksoi	nootmuskaat oregano paprika
Spiering	Boternoot	Poi	pijlwortel rozemarijn saffraan
Steur	Hazelnoot	Radicchio	salie stevia tijm vanille zeewier
Tilapia	Kastanje	Rucola	zeezout
Tonijn	Lychee	Schorsenier	Kruidenthee
Zalmkuit	Macadamianoot	Sjalot	Aardbeiblad duizendblad fram-
Zeebrasem	Papaverzaad	Sla	boosblad glidkruid herderstasje
Zeeoren	Pijnboompit	Spruiten	klein-hoefblad koningskaars
Zeilvis	Zonnebloemboter	Taro	linde malrove moerbei munt
Zoetwaterbaars	Zonnebloempit	Venkel	muur pepermunt salie tijm vlier-
Zonvis	Bonen:1 kop (gekookt)	Waterkastanje	bes witte-berk witte-eikenbast
Zuigvis	Cannelliniboon	Waterkers	zoethout* (pas op bij hoge bloed-
Zwaardvis	Erwt (groen/peul/suiker)	Witlof	druk)
	Jicamaboon	zeewier	Dranken
	Mungboon / -scheuten		Koffie (cafeïnevrij)
	Witte boon		Wijn (wit)