



BLOEDGROEP AB

-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
- Eet regelmatig sojabonen en producten op sojabasis uit de lijst *SUPERHEILZAAM* of *HEILZAAM*
- Eet elke dag het liefst alleen producten uit de lijst *SUPERHEILZAAM* of *HEILZAAM*
- Eet maximaal 3 maal per week producten uit de lijst *NEUTRAAL*
- Vermijd stimulerende middelen in cafeïne (koffie, cola e.d) neem geen alcohol
- Vermijd koffie, maar drink elke dag groene thee
- Eet 3 maaltijden en maximaal 3 tussendoortjes per dag
- Eet als tussendoortje (*SUPER*)*HEILZAAM* en *NEUTRAAL* 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

Stressvermindering en algehele fitheid kunnen door bloedgroep AB worden bereikt met een evenwicht tussen lichte aerobische activiteiten en kalmerende stressverminderende oefeningen.

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
vechtsport	30-60 minuten	2-3 x per week
fietsen	45-60 minuten	2-3 x per week
trektochten	30-60 minuten	2-3 x per week
golf	60-90 minuten	2-3 x per week
wandelen	45-60 minuten	2-3 x per week
pilates	45-60 minuten	2-3 x per week
zwemmen	45-60 minuten	2-3 x per week
Hatta yoga	45-60 minuten	2-3 x per week
Tai-ji	45-60 minuten	2-3 x per week

<u>SUPERHEILZAAM:</u> <i>vis/zeevruchten:</i> man 120-180 gr vrouw 60-150 gr Makreel Sardine Zalm (niet gerookt)	<i>oliën:1 eetlepel</i> olijfolie <i>noten/pitten: handvol</i> Lijnzaad, walnoot <i>Bonen 1 kop gekookt</i> Soja miso tempé tafoe Sojaboon melk pasta <i>granen/zetmeel:2 sneden brood</i> Essenebrood (manna)	<i>Groenten</i> 1-2 kop, (gekookt of rauw) Bloemkool Broccoli Paddestoel ui <i>fruit:1 kop/stuks</i> Druif Kers Veenbes (cranberry)	<i>Specerijen</i> Gember, Knoflook, kurkuma <i>thee</i> Echinacea, Gember , zoethout * Groene thee * niet bij hoge bloeddruk
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<u>HEILZAAM:</u> <i>vlees/gevogelte:</i> man 120-180 gr vrouw 60-150 gr Kalkoen Konijn Lam Schaap <i>vis/zeevruchten:</i> man 120-180 gr vrouw 60-150 gr Escargot Kabeljauw Rode snapper Snoek Steur Tonijn Zeebrasem Zeeduivel	<i>Zuivel: kaas/melk:</i> man 90/150 gr vrouw 60/120 gr Boerenkaas Cottagecheese Ei (kip) Feta Geitenkaas Geitenmelk Mozzarella Zure room <i>oliën:1 eetlepel</i> Lijnzaad Walnoot <i>noten/pitten: handvol</i> Kastanje Pinda Pindakaas	<i>granen/zetmeel:2 sneden brood</i> Amarant Gierst Haverbloem/meel/zemelen Rijst zilvervlies Rogge Soja Spelt <i>groenten:</i> 1-2 kop, (gekookt of rauw) Zoete aardappel Aubergine Bietenloof Boerenkool Komkommer Paardenbloem Pastinaak Rode biet Selderie Wortel	<i>fruit:1 kop/stuks</i> Ananas Citroen Grapefruit Kiwi Kruisbes Pruim Vijg watermeloen <i>Specerijen</i> Melasse, Mierikswortel, Oregano Peterselie <i>Thee</i> Aardbeiblad, alfafa, ginseng, kamille, meidoorn, paarden- bloem, peterselie, rozenbottel <i>Dranken (1 glas)</i> Rode wijn
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<u>NEUTRAAL (REGELMATIG TOEGESTAAN)</u> <i>vlees/gevogelte:</i> man 120-180 gr vrouw 60-150 gr Kalfslever <i>vis/zeevruchten:</i> man 120-180 gr vrouw 60-150 gr Baars Botervis Haai Harder Haring vers Karper Koolvis Lom Meerval Schelvis Spiering Tilapia Tonijn zwaardvis <i>Zuivel: kaas/melk:</i> man 90/150 gr vrouw 60/120 gr Caseïne Harde kaas (Edammer, Goudse) Kwark Wei <i>oliën:1 eetlepel</i> Amandel Arachide Bernagiepit Levertraan Ricinus	Soja Teunisbloem <i>noten/pitten:handvol</i> Amandel Beukenoot Bitternoot Boternoot Lychee pijnboompit <i>bonen:1 kop (gekookt)</i> Boon (sperzie, snij, prinses) Erwt Linze Witte boon <i>granen/zetmeel:</i> 0.5 kop droog(korrels/pasta) 2 sneden brood Couscous Gerst Quina speltmeel <i>groenten:</i> 1-2 kop, (gekookt of rauw) Andijvie Asperge Bamboescheut Cichorei Courgette Knolselderie Kool Koolraap	Paddenstoel Paksoi Prei Raap Rucola Schorseneer Sjalot Spruiten Tomaat Venkel Warmoes Waterkastanje Witlof zeewier <i>fruit:1 kop/stuks</i> Aardbei Appel Bosbes Braam Framboos Limoen Moerbei Nectarine Papaja peer Perzik Vlierbes <i>Specerijen</i> Basilicum Bergamot Bieslook Bonenkruid Chilipoeder	Korianderblad Dille Dragon foelie Jeneverbes Kaneel Karwij Kervel Komijn Koriander Kruidnagel Laurierblad Marjolein Munt Nootmuskaat Paprika Rozemarijn Saffraan Salie Stevia Tijm Vanille Zeewier Zeezout Zouthout * <i>Kruidenthee</i> Duizendblad, framboosblad, kattenkruid, malrove, moerbei, munt, muur, pepermunt, salie, tijm, valeriaan, veldzuring, vlier, witte berk, witte eikenbast <i>Drank (1 glas)</i> Witte wijn
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------