



## BLOEDGROEP B

-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 consumptie van tarwe (brood, pasta, spagetti e.d.) ,boekweit,maïs en kip
- Eet regelmatig vlees 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*
- 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 B worden bereikt door een evenwicht tussen lichte aerobics activiteit en kalmerende stressverminderende oefeningen. Bent u niet gewend om wekelijks te sporten bouw de 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     |
|---------------------------|---------------|----------------|
| tennis                    | 45-60 minuten | 2-3 x per week |
| fietsen                   | 30-60 minuten | 2-3 x per week |
| wandelen                  | 45-60 minuten | 2-3 x per week |
| Golfen                    | 60-90 minuten | 2-3 x per week |
| Hardlopen/stevig wandelen | 30-60 minuten | 2-3 x per week |
| pilates                   | 45-60 minuten | 2-3 x per week |
| zwemmen                   | 45 minuten    | 2-3 x per week |
| Hatta yoga                | 45 minuten    | 1-2 x per week |
| Tai-ji                    | 45 minuten    | 1-2 x per week |
| vechtsport                | 30-60 minuten | 2-3 x per week |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <b><u>SUPERHEILZAAM:</u></b><br><i>vlees/gevogelte:</i><br><b>man 120-180 gr vrouw 60-150 gr</b><br>Geit<br>Lam<br>schaap | <i>Zuivel</i><br><b>man 120-180 gr vrouw 60-150 gr</b><br>Kefir<br>Yochurt<br><br><i>oliën:1 eetlepel</i><br>Ghee (geklaarde boter)<br>olijfolie<br><br><i>noten/pitten: handvol</i><br>lijnzaad<br>walnoot | <i>Groenten</i><br><b>1-2 kop, (gekookt of rauw)</b><br>Bloemkool<br>Broccoli<br>Kool<br>Spruiten<br>Ui<br><br><i>fruit:1 kop/stuks</i><br>Ananas<br>Pruim<br>Cranberry<br>Vlierbes (blauw)<br>Watermeloen | <i>Specerijen/thee</i><br>Cayennepeper<br>Gember<br>Kurkuma<br>Zouthout*<br>Gember<br>Ginsing<br>Paardenbloem<br>Salie<br><br><i>Dranken</i><br>Groene thee<br>kraanwater |
|---|---|--|---|

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <b><u>HEILZAAM:</u></b><br><i>vlees/gevogelte:</i><br><b>man 120-180 gr vrouw 60-150 gr</b><br>Konijn<br>Wild<br><br><i>vis/zeevruchten:</i><br><b>man 120-180 gr vrouw 60-150 gr</b><br>Baars<br>Bot<br>Kaviaar-steur<br>Schelvis<br>Snoek-snoekbaars<br>Tong<br>Zalm (niet gerookt)<br>Zeebrasem<br>Zeeduivel | <i>Zuivel: kaas/melk:</i><br><b>man 90/150 gr vrouw 60/120 gr</b><br>Boerenkaas<br>Feta<br>Geitenkaas<br>Melk koe/geit<br>Mozzarella<br>Ricotta<br><br><i>oliën:1 eetlepel</i><br>Lijnzaad<br><br><i>granen/zetmeel:2 sneden brood</i><br>Essenebrood (manna)<br>Gierst<br>Haver<br>Rijst<br>Spelt | <i>groenten:</i><br><b>1-2 kop, (gekookt of rauw)</b><br>Zoete aardappel<br>Aubergine<br>Bietenloof<br>Boerenkool<br>Paprika<br>Rode biet<br>wortel<br>Sperzie/snij/prinsesboon<br>Limaboon<br>Nierboon<br>Tuinboon<br>Witte boon | <i>fruit:1 kop/stuks</i><br>Banaan<br>Druif<br>papaja<br><br><i>Specerijen/thee</i><br>Melasse<br>Mierikswortel<br>Peterselie<br>Pepermint<br>Framboosblad<br>rozenbottel |
|---|--|---|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <b><u>NEUTRAAL (REGELMATIG TOEGESTAAN)</u></b><br><i>vlees/gevogelte:</i><br><b>man 120-180 gr vrouw 60-150 gr</b><br>Buffel<br>Fazant<br>Kalf<br>Kalkoen<br>Rund<br>Struisvogel<br><br><i>vis/zeevruchten:</i><br><b>man 120-180 gr vrouw 60-150 gr</b><br>baars<br>haai<br>harder<br>haring (vers)<br>karper<br>kaviaar (steur)<br>kopvoorn<br>lom<br>meerval<br>schelvis<br>spiering<br>tilapia<br>Tong<br>wijting<br>zwaardvis<br><br><i>Zuivel: kaas/melk:</i><br><b>man 90/150 gr vrouw 60/120 gr</b><br>Camembert<br>ei (kip)<br>Kwark<br>Harde kaas(edammer-goudse)<br>Zure room | <i>oliën:1 eetlepel</i><br>amandel<br>levertraan<br>Teunisbloem<br>walnoot<br>zwarte bessenpit<br><br><i>noten/pitten:handvol</i><br>Amandel (pasta)<br>Beukenoot-Bitternoot-Boternoot<br>Kastanje-Okkernoot<br><br><i>bonen:1 kop (gekookt)</i><br>cannellini boon<br>erwt (groen)<br>Jicamaboon<br>Witte boon<br><br><i>granen/zetmeel:</i><br><b>0.5 kop droog(korrels/pasta)</b><br><b>2 sneden brood</b><br>Gerst<br>Quinoa<br>Speltmeel/producten<br><br><i>groenten:</i><br><b>1-2 kop, (gekookt of rauw)</b><br>Alfalfascheuten<br>Andijvie<br>Asperge<br>Augurk<br>Bamboescheut<br>Bosui<br>Cichorei<br>Courgette | Radijs<br>Knolselderie<br>Komkommer<br>Koolraap<br>Mierikswortel<br>Paardenbloem<br>Paddenstoel<br>Paksoi<br>Prei<br>Raap<br>Rucola<br>Schorseneer<br>Selderie<br>Sjalot<br>Sla<br>Spinazie<br>Venkel<br>Waterkastanje<br>Waterkers<br>Witlof<br>Wortelsap<br>zeewier<br><br><i>fruit:1 kop/stuks</i><br>Aardbei<br>Appel<br>Bosbes<br>Braam<br>Meloen<br>Citroen<br>Framboos<br>Grapegruit<br>Guave<br>Kers<br>Kiwi | Kruisbes<br>Kwee<br>Limoen<br>Mandarijk<br>Mango<br>Moerbei<br>Muskumeloen<br>Nectarine<br>Peer<br>Perzik<br>Pruimedant<br>Sinasappel<br><br><i>Specerijen</i><br>Anijs-basilicum-bergamot-<br>bieslook-bonenkruid-chilipoeder-<br>koriander-dille-dragon-fenegriek-<br>foelie-gist-kappertjes-karwij-<br>kervel-knoflook-komijn-<br>koriander<br><br><i>Kruidenthee</i><br>Aardbeibladd-alfalfa-duizendblad-<br>echinacea-kamille-kattenkruid-<br>meidoorn-munt-muur-rozemarijn<br>-senna-tijm-valeriaan-verbena-<br>vlier-witte berk-witte eikenbast<br><br><i>Drank</i><br>Wijn (rood/wit) |
|--|--|--|---|