

## ALIMENTATION GROUPE O

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>VIANDE</b>	AGNEAU VEAU BOEUF FOIE DE VEAU MOUTON	CAILLES CANARD DINDE FAISAN LAPIN POULET	PORC JAMBON BACON OIE	<p>Vous avez un taux d'acidité gastrique élevé donc du pourrez manger du boeuf, de l'agneau, de la volaille aussi souvent que le désirez.</p> <p>Préférez cependant les morceaux maigres.</p> <p>Pensez à contrebalancer l'acidité des protéines animales par des fruits et des légumes</p>
<b>POISSON</b>	BROCHET COLIN ESPADON ESTURGEON FLETAN HARENG FRAIS MAQUEREAU MERLAN MORUE PERCHE SARDINE SAUMON SOLE TRUITE	ANCHOIS ANGUILLE BAR CARPE COQUILLE SAINT JACQUES CRABE CREVETTE ECREVISSE ESCARGOTS GRENOUILLES HOMARD HADDOCK HUITRES LANGOUSTE MOULES TRUITE	CAVIAR POULPE SAUMON FUME	<p>Les poissons et les fruits de mer vous sont très recommandés car ils sont source d'iode ( qui contribue à la régulation de l'activité thyroïdienne )</p> <p>Les patients du groupe O sont plus disposés aux inflammations de l'intestin ( maladie de Crohn, colites, syndrome du colon irritable... ) et les corps gras marins semblent efficaces pour lutter contre ces affections.</p>

## ALIMENTATION GROUPE O

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>LAITAGE - OEUF</b>		BEURRE FETA FROMAGE DE CHEVRE MOZZARELLA OEUF	BLEU BRIE CAMEMBERT CHEDDAR EMMENTAL FROMAGE FRAIS LAIT DE VACHE LAIT DE CHEVRE MUNSTER PARMESAN RICOTTA YAOURT	<p>Votre métabolisme n'est pas très adapté à consommer ces produits, et cela peut se traduire par des symptômes d'allergie ou d'intolérance digestive.</p> <p>N.B : le lait de soja et le fromage de soja constituent d'excellents substituts des laitages.</p>
<b>HUILES</b>	HUILE DE GRAINE DE LIN HUILE D'OLIVE	HUILE DE COLZA HUILE DE FOIE DE MORUE HUILE DE SESAME	HUILE D'ARACHIDE HUILE de MAIS	
<b>NOIX et GRAINES</b>	GRAINES de COURGES NOIX	AMANDES CHATAIGNE GRAINES de Sésame GRAINES DE TOURNESOL NOIX DE PECAN NOISETTES PIGNONS	Beurre de cacahuète Cacahuète Graines de pavot Noix du Brésil Noix de Cajou Pistaches	<p>Très intéressante source de protéines, les noix ne sont pas indispensables à votre alimentation si vous consommez suffisamment de viandes.</p> <p>A consommer avec parcimonie car les noix sont très riches en matière grasse. Evitez les donc si vous désirez perdre du poids</p> <p>Mâchez bien les noix pour les rendre plus digeste.</p>
<b>Pois et légumes secs</b>	Haricots Cocos Haricots Cornille	Fèves Flageolets Graines de soja rouges Haricots noirs Petits pois Pois chiches Pois gourmands	Graines de tamarin Haricots blancs Haricots rouges Lentilles rouges et vertes	<p>Votre tube digestif ne va pas très bien rentabiliser les nutriments contenus dans les pois et les légumes secs, et dans certains cas, la digestion de ces derniers va inhiber le métabolisme d'autres nutriments plus importants chez vous comme la viande.</p> <p>A consommer donc avec modération</p>

## ALIMENTATION GROUPE O

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>Céréales</b>	Pain de blé germé	Epeautre( farine et pain aussi ) Orge ( farine et pain aussi ) Riz ( farine ) Sarrasin Farine de sarrasin Faine de seigle	Boulgour Couscous CornFlakes Farine : d'avoine, de blé, de blé complet, de blé dur, de gluten, de maïs. Germe de blé Pain complet Pain multicéréales Pâtes fraîches Pâtes au sarrasin Pâtes à la semoule de blé dur Semoule de blé Semoule de maïs Son d'avoine Son de blé	<p>L'idéal serait d'éliminer totalement le blé complet de votre alimentation.</p> <p>Le blé complet contient des lectines, dont la plus connue le gluten, qui empêcheront la bonne assimilation des autres nutriments essentiels à votre organisme.</p> <p>Or ce métabolisme paresseux sera à l'origine des ballonnements, d'une digestion lente, de nutriment stocké sous forme de graisse.</p> <p>Il sera difficile de supprimer totalement le pain ou les pâtes de votre alimentation, mais songez à les diminuer autant que possible.</p>

## ALIMENTATION GROUPE O

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>Légumes</b>	Ail Artichaut Betterave Blettes Brocolis Chicorée Chou frisé Chou rave Epinard Navet Oignon jaune et rouge Panais Patate Douce Persil Pissenlit Poireau Poivron Rouge Potiron Raifort Romaine Topinambour	Aneth Asperges Bambou Carottes Céleri-branche Cerfeuil Chou romanesco Ciboule Concombre Coriandre Courges ( toutes ) Courgette Cresson Echalote Endive Fenouil Gingembre Laitue Mesclun Olives vertes Piment doux Pleurote Poivron Radis Roquette Rutabaga Soja Tofu Tomate	Aubergine Avocat Champignon de Paris Chou Chou Blanc Choux de Bruxelles Chou chinois Chou rouge Chou-fleur Maïs Olives noires Pommes de terre Shitaké	De manière générale, les légumes devraient être, la viande, la composante essentielle de votre alimentation. On peut attirer votre attention sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les légumes verts à feuilles seront excellents pour vous car très riche en vitamine K ( qui aide à la coagulation du sang ) : épinards, chou frisé, brocolis...</li> <li>- Les champignons de Paris ou les olives noires peuvent être à l'origine de réaction allergiques.</li> <li>- L'aubergine et la tomate seraient à éviter si vous souffrez d'arthrite car les pectines de ces légumes se déposent sur vos articulations</li> <li>- Le maïs sera à consommer avec modération si vous êtes diabétique ou en surpoids, car la pectine du maïs agit sur l'insuline</li> </ul>

## ALIMENTATION GROUPE O

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>Fruits</b>	Figs Pruneaux Prunes	Abricots Ananas Banane Carambole Cassis Cerises Citron Citron vert Cranberries Dattes Framboises Goyave Grenade Groseilles Kaki Kiwi Kumquats Mangue Myrtilles Nectarine Pamplemousse Papaye Pastèque Pêche Pomme Raisin	Banane plantain Clémentines Fraises Melon Mûres Noix de coco Orange Rhubarbe	<p>Les fruits constituent la meilleure alternative au pain et aux pâtes, car ils sont sources de fibres, de vitamines et d'oligoéléments.</p> <p>Certains fruits, de couleurs rouge foncé, bleuté ou violette ( sauf les mûres ) seront particulièrement bénéfiques car ils contrebalanceront l'aspect acide de votre estomac : figes, prunes, myrtilles.</p> <p>Ainsi, évitez si possible les oranges, les fraises ou les clémentines , qui seront trop acides pour estomac.</p> <p>Consommez également le melon avec modération, car il est source de moisissures que votre système digestif ne tolère pas bien.</p> <p>Enfin, certains patients développe une hypersensibilité à la noix de coco et aux produits qui en contiennent, soyez donc vigilant la prochaine fois que vous en consommerez.</p>
<b>Breuvage</b>	Eau et eau gazeuse	Bière Thé vert Vin Blanc Vin Rouge	Alcools forts Café Cidre Sodas Thé noir	<p>Le café va accroître votre acidité gastrique, déjà très élevé chez vous, qui à la longue pourrait entrainer maux de tête, irritabilité.</p> <p>Essayez dès que possible de le remplacer par du thé vert par exemple...</p>

## ALIMENTATION GROUPE O

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Notes :
<b>Epice</b>	Curcuma Curry Persil Piment de cayenne		Cannelle Ketchup Mayonnaise Noix de Muscade Poivre blanc Vanille Vinaigre ( balsamique, blanc, de cidre, de vin )	<p>Evitez le poivre et le vinaigre autant que possible, car ils irriteront votre estomac.</p> <p>Alors que le persil, le curcuma ou le surprenant piment de Cayenne auront des vertus calmantes pour votre tube digestif.</p>