

## STRUČNÝ PŘEHLED POTRAVIN DLE KREVNÍCH SKUPIN

Vysvětlivky		
<b>+</b>	<b>Prospěšné</b>	Potraviny, které jsou pro zdraví prospěšné, umí i léčit.
<b>0</b>	<b>Neutrální</b>	Potraviny, které sice neléčí, ale také nezpůsobují újmu.
<b>-</b>	<b>Nevhodné</b>	Potraviny, kterým je rozhodně dobré se vyhnout!

MASO				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Bažant	0	-	0	0
Bizoní maso	+	-	0	-
Buvolí maso	+	-	0	-
Hovězí maso	+	-	0	-
Husa	-	-	-	-
Játra	+	-	0	0
Jehněčí maso	+	-	+	+
Kachna	0	-	-	-
Králík	0	-	+	+
Krůta	0	0	0	+
Kuře	0	0	-	-
Křepelka	0	-	-	-
Skopové maso	+	-	+	+
Slanina	-	-	-	-

Slepice	0	0	-	-
Šunka	-	-	-	-
Telecí maso	+	-	0	-
Vepřové maso	-	-	-	-
Zvěřina	+	-	+	-

### MLÉČNÉ A SÓJOVÉ VÝROBKY

	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Camembert	-	-	0	-
Čedar	-	0	-	0
Eidam	-	-	0	0
Ementál	-	-	0	0
Gouda	-	-	0	0
Hermelín	-	-	0	-
Jogurt	-	0	+	+
Kefírové mléko	-	0	+	+
Kozí mléko	-	0	+	+
Kozí sýr	0	0	+	+
Máslo	0	-	0	-
Mozzarella	0	0	+	+
Mléko nízkotučné	-	-	+	0
Mléko plnotučné	-	-	-	-
Parmazán	-	-	0	-
Plísňový sýr Niva	-	-	-	-

Podmáslí	-	-	0	-
Ricotta	-	0	+	+
Smetana	-	-	-	+
Sójové mléko	0	+	0	0
Sójový sýr	0	+	0	0
Sýr Feta	0	0	+	+
Sója - Tempeh	0	+	-	-
Sója - Tofu	0	+	-	+
Sýr Gouda	-	-	0	0
Sýr krémový	-	-	0	0
Syrovátka	-	-	0	0
Tavený sýr	-	-	0	0
Tvaroh	-	-	+	+
Zmrzlina	-	-	-	-

<b>OLEJE A TUKY</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Arašídový olej	-	-	-	0
Kukuřičný olej	-	-	-	-
Olej ze lněného semínka	+	+	0	0
Olej z tresčích jater	0	0	0	0
Olivový olej	+	+	+	+
Řepkový olej	0	0	-	0

Saflorový olej	-	?	-	-
Sezamový olej	0	-	-	-
Slunečnicový olej	-	-	-	-

<b>LUŠTĚNINY</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Bob obecný	0	0	0	0
Cizrna	0	-	-	-
Čočka	-	+	-	0
Čočka červená	-	+	-	0
Čočka zelená	-	+	-	+
Fazole aduke	+	+	-	-
Fazole azuki	+	+	-	-
Fazole bílé	0	0	0	0
Fazole červené	0	-	0	+
Fazole garvamzo	0	-	-	-
Fazole modré	-	-	+	+
Fazole strakaté	+	+	-	+
Fazole zelené	0	+	0	0
Fazol měsíční	0	-	+	-
Fazolové lusky	0	0	0	0
Hrách	0	0	0	0
Hrách černoooký	+	+	-	-

Hrách zelený	0	0	0	0
Hrachové lusky	0	0	0	0
Semena tamarindu	-	-	0	0
Sója červená	0	+	+	+

<b>CHLÉB A PEČIVO</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Bageta pšeničná	-	0	-	0
Bezlepkový chléb	0	0	0	0
Jáhlový chléb	0	0	+	+
Chléb z hnědé rýže	0	0	+	+
Chléb z naklíčených zrn	+	+	+	+
Chléb z naklíčené pšenice	-	+	-	+
Chléb pšeničný	-	0	-	0
Chléb ze sójové mouky	0	+	0	+
Chléb ze špaldy	0	0	0	0
Chléb žitný 100%	0	0	-	+
Chléb vícezrný	-	-	-	0
Chléb vločkový	0	0	0	0
Kukuřičné pečivo	-	0	-	-
Suchar z ovesných otrub	-	0	0	0
Suchar z pšenič. otrub	-	-	-	0
Rýžový koláč	0	+	+	+

Tvrdá pšenice	-	-	-	0
Žitné vločky	0	0	-	+

<b>ZELENINA A HOUBY</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Artyčoky	+	+	-	-
Avokádo	-	0	-	-
Bambusové výhonky	0	0	0	0
Batáty	+	-	+	+
Brambory konzumní	-	-	0	0
Brambory červené	-	-	0	0
Brokolice	+	+	+	+
Celer	0	0	0	+
Cibule	+	+	0	0
Cibule červená	+	+	0	0
Cibule šalotka	0	0	0	0
Cibule zelená	0	0	0	0
Cibule žlutá	+	+	0	0
Cuketa	0	0	0	0
Čekanka	+	+	0	0
Česnek	+	+	0	+
Dýně	+	+	-	0
Hlíva ústřičná	0	0	0	0

Hořčice listová	-	0	+	+
Houby abalone	0	0	0	-
Houby běžné	-	-	-	0
Houby enoki	0	0	0	0
Houby portobella	0	0	0	0
Houby schiitake	-	-	+	-
Hrášek	0	0	0	0
Chřest	0	0	0	0
Kapusta	+	+	+	+
Karotka	0	+	+	0
Kaštany	0	0	0	0
Kedlubny	+	+	0	0
Kopr	0	-	0	-
Koriandr	0	0	-	0
Křen	+	+	0	0
Kukuřice bílá	-	0	-	-
Kukuřice žlutá	-	0	-	-
Květák	-	0	+	+
Lilek	-	0	+	+
Listy pampelišky	+	+	0	+
Mořské řasy	+	0	0	0
Naklíčená ředkvička	0	0	-	-
Okurka	0	0	0	+

Olivy černé	-	-	-	-
Olivy španělské	-	-	-	0
Olivy řecké	-	-	-	0
Olivy zelené	0	0	-	0
Paprika červená	+	-	+	-
Paprika zelená	0	-	+	-
Paprika žlutá	0	-	+	-
Pastinák	+	+	+	+
Petržel	+	+	+	+
Pórek	+	+	0	0
Rajské jablko	0	-	-	0
Růžičková kapusta	-	0	+	0
Ředkev	0	0	-	-
Řepa červená	+	+	0	0
Řeřicha	0	0	0	+
Salát hlávkový	+	+	-	0
Salát ledový	0	0	0	0
Špenát	+	+	0	0
Štěrbák	0	0	0	0
Sója naklíč. mungo	0	0	-	-
Topinambur	+	+	+	+
Tuřín	0	0	0	0
Tykev	+	0	0	0



Vodnice	+	+	0	0
Vojtěška naklíčená	-	+	0	+
Zázvor	0	-	0	0
Zelí bílé	-	-	0	+
Zelí červené	-	-	0	+
Zelí čínské	-	-	+	0
Žampiony	-	-	0	0

<b>KOŘENÍ</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Anýz	0	0	0	-
Agar (fasa)	0	0	0	0
Bazalka	0	0	0	0
Bergamot	0	0	0	0
Bobkový list	0	0	0	0
Cukr bílý	0	0	0	0
Cukr hnědý	0	0	0	0
Česnek	0	+	0	+
Čokoláda	0	0	0	0
Estragon	0	0	0	0
Hořčičná semínka	0	0	0	0
Hřebíček (jamajský pepř)	0	0	0	0
Chaluhy	+	0	0	0

Chilli	0	-	0	-
Jablečný ocet	-	-	0	-
Javorový sirup	0	0	0	0
Ječný slad	0	+	-	-
Kajenský pepř	+	-	+	-
Kapary	-	-	0	-
Kardamon	0	0	0	0
Karob	+	0	0	0
Kari	+	0	+	+
Kerblík	0	0	0	0
Kmín	0	0	0	0
Kopr	0	0	0	0
Koriandr	0	0	0	0
Křen	0	0	+	+
Kukuřičný sirup	-	0	-	-
Kukuřičný škrob	-	0	-	-
Kurkuma	+	0	0	0
Majoránka	0	0	0	0
Mandlový extrakt	0	0	-	-
Máta	0	0	0	0
Mateřídouška	0	0	0	0
Med	0	0	0	0
Melasa	0	+	0	0

Miso	0	+	0	+
Mořské řasy	+	0	0	0
Muškatový oříšek	-	0	0	0
Nové koření	0	0	-	-
Oregáno	-	0	0	0
Paprika	0	0	0	0
Pažitka	0	0	0	0
Pepř bílý	-	-	-	-
Pepř černý	0	-	-	-
Pepř černý mletý	-	-	-	-
Pepř červený	0	-	-	-
Petržel	+	0	+	+
Rozmarýn	0	0	0	0
Řasa dulce	+	0	0	0
Řasa kelp	+	0	0	0
Saturejka	0	0	0	0
Sirup z hnědé rýže	0	0	0	0
Skořice	-	0	-	0
Sójová omáčka	0	+	0	0
Sůl	0	0	0	0
Šafrán	0	0	0	0
Šalvěj	0	0	0	0
Tamari (sójová omáčka)	0	+	?	?

Tapiok	0	0	-	-
Třtinový cukr	0	0	0	0
Tymián	0	0	0	0
Vanilka	-	0	0	0
Vinný ocet bílý	-	-	0	-
Vinný ocet červený	-	-	0	-
Zázvor	-	+	?	-
Želatina	0	-	-	-

<b>RYBY A PLŽI</b>				
	<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Abalone (moř. měkkýš)	0	0	0	0
Ančovičky	0	-	-	-
Garnát	0	-	-	-
Halibud	+	-	+	-
Hejk	+	-	+	-
Hlemýždi	0	+	-	+
Humr	0	-	-	-
Chobotnice	-	-	-	-
Jeseter	+	0	+	+
Kalamari	0	-	0	0
Kapr	0	+	0	0
Kaviár	-	-	+	0

Krabi	0	0	-	-
Losos	+	+	+	+
Losos uzený	-	-	-	-
Makrela	+	+	+	+
Mečoun	+	0	0	0
Měkkýši	0	-	-	-
Mořský jazyk	+	-	+	?
Okoun mořský	0	?	+	0
Okoun říční	+	0	0	0
Okounek	+	+	0	0
Pstruh dlouhý	+	+	0	+
Pstruh mořský	0	+	+	+
Platýz	0	-	+	-
Rak říční	0	-	-	-
Ryby s bílým masem	+	+	0	0
Sardinky	+	+	+	+
Slávka jedlá	0	-	-	0
Sépie	0	-	0	0
Sleď	+	-	0	0
Sleď marinovaný	-	-	0	-
Sumec	-	-	0	0
Škeble	-	-	-	-
Štika	+	0	+	+

Štika mořská	0	+	+	+
Treska	+	+	+	+
Tuňák	0	0	0	+
Úhoř	0	-	-	-
Ústřice	0	-	-	-
Žába	0	-	-	-
Žralok	0	0	0	0
Želvy	0	-	-	-

### SEMÍNKA A OŘECHY

	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Arašídové máslo	-	+	-	+
Arašídy	-	+	-	+
Dýňová semínka	+	+	-	-
Jádra liči	-	0	0	0
Jedlé kaštiny	0	0	0	+
Kešu	-	-	-	0
Lísková jádra	0	0	-	-
Mák	-	0	-	-
Mandle	0	0	0	0
Mandlové máslo	0	0	0	0
Para ořechy	-	-	0	0
Pekanové ořechy	-	-	0	-

Piniové oříšky	0	-	-	-
Pistácie	-	-	-	0
Sezamové máslo (tahini)	0	0	-	-
Sezamová semínka	0	0	-	-
Slunečnicové máslo	0	0	-	-
Slunečnicová semínka	0	0	-	-
Vlašské ořechy	+	0	0	+

<b>CEREÁLIE</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Amarant	0	+	-	0
Burisony	0	0	+	+
Ječmen	0	0	-	0
Kukuřičná kaše	-	0	-	-
Kukuřičné vločky	-	0	-	-
Ovesná mouka	-	+	+	+
Ovesné otruby	-	0	+	+
Pohanka	0	+	-	-
Pohankové krupky	0	+	-	-
Proso a jáhly	0	0	+	+
Pšeničné klíčky	-	-	-	0
Pšeničné otruby	-	-	-	0
Pšenice špalda	0	0	+	+

Rýžové otruby	0	0	+	+
Rýžová kaše	0	0	0	0
Sójové granule	-	-	-	0
Sójové vločky	-	-	-	0

<b>OBILÍ A TĚSTOVINY</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Bulgur	-	0	-	0
Kus-kus	-	0	-	0
Mouka bílá	-	-	-	0
Mouka grahamová	-	0	0	0
Mouka ječná	0	0	-	0
Mouka kivinoa	0	0	0	0
Mouka ovesná	-	+	+	+
Mouka pšeničná	-	-	-	0
Mouka z naklíč. pšenice	-	0	?	+
Mouka špaldová	0	0	0	0
Mouka rýžová	0	+	+	+
Mouka z tvrdé pšenice	-	0	-	0
Mouka žitná	0	+	-	+
Mouka ovesná	-	+	+	+
Pohankové krupky	0	+	-	-
Rýže bílá	0	0	0	+



Rýže hnědá	0	0	0	+
Rýže indiánská-divoká	0	0	-	+
Rýže basmati	0	0	0	+
Těstov. ze semoliny	-	-	0	0
Těstov. špenátové	-	-	0	0
Těstov. z topinambur	0	+	?	-

<b>OVOCE</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Ananas	0	+	+	+
Angrešt	0	0	0	0
Banány	0	-	+	-
Bez černý (bezinky)	0	0	0	0
Blumy	+	+	+	+
Borůvky	0	+	0	0
Broskve	0	0	0	0
Brusinky	0	+	+	+
Citrony	0	+	0	+
Datle	0	0	0	0
Fíky čerstvé	+	+	0	+
Fíky sušené	+	+	0	+
Grapefruit	0	+	0	+
Hroznové víno červené	0	0	+	+

Hroznové víno zelené	0	0	+	+
Hrušky	0	0	0	0
Jablka	0	0	0	0
Jablko granátové	0	0	-	-
Jahody	-	0	0	0
Karambola	0	-	-	-
Kiwi	0	0	0	+
Kokos	-	-	-	-
Limetka	0	0	0	0
Maliny	0	0	0	0
Mandarinky	-	-	0	0
Mango	0	-	0	0
Meloun cukrový	-	-	0	0
Meloun vodní	0	0	0	0
Meruňka	0	+	0	0
Nektarinky	0	0	0	0
Ostružiny	-	+	0	0
Opuncie	0	0	-	-
Papája	0	-	+	0
Pomeranč	-	-	0	-
Reveň rebarbora	-	-	-	-
Rybíz černý	0	0	0	0
Rybíz červený	0	0	0	0

Švestky	+	+	0	0
Švestky sušené	+	+	0	0
Tomel (churma kaki)	0	0	-	-
Třešně	0	+	0	+

<b>OVOCNÉ A ZELENINOVÉ ŠŤÁVY</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Ananas	+	+	+	0
Borůvka	0	0	+	+
Brusinky	0	0	+	+
Celer	0	+	0	+
Grapefruit	0	+	0	0
Hroznové víno	0	0	+	+
Jablečná šťáva	-	0	0	0
Karotka	0	+	0	+
Meruňky	0	+	0	0
Okurky	0	0	0	0
Papája	0	-	+	+
Pomeranč	-	-	0	-
Rajčatová šťáva	0	-	-	0
Švestky	+	+	0	0
Červená třešeň	+	+	0	+
Zelí	-	0	+	+

Zel.šť. z dopor.zelen.	0	0	0	0
------------------------	---	---	---	---

<b>CHUŤOVÉ PŘÍSAKY</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Džem z dopor. druhů	0	0	0	0
Hořčice	0	+	0	0
Kečup	-	-	-	-
Majonéza	0	-	0	0
Nakládaná zelenina	-	0	0	-
Worcesterová omáčka	0	-	0	-

<b>BYLINNÉ ČAJE</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Aloe	-	+	-	-
Bez černý	0	0	0	0
Bříza bílá	0	0	0	0
Divizna	0	0	-	-
Echinacea	-	+	0	+
Heřmáněk	0	+	0	+
Hloh	0	+	0	+
Hořec	-	0	-	-
Chmel	+	0	-	-
Jablečník obecný	0	0	0	0
Jetel luční	-	-	-	-

Jilm	+	+	0	0
Kokoška pastuší tobolka	-	0	-	-
Kozlík lékařský	0	+	0	0
Kůra bílého dubu	0	0	0	0
Lékořice	0	0	+	+
Lípa	+	0	-	-
List jahodníku	-	0	0	+
List maliníku	0	0	+	0
Lopuch	-	+	0	+
Máta kadeřavá	0	0	0	0
Máta peprná	+	0	+	0
Mateřídouška	0	0	0	0
Moruše	+	0	0	0
Ostropestřec	?	+	?	?
Pampeliška	+	0	0	0
Petržel	+	0	+	0
Pískavice řecké seno	+	+	-	-
Podběl	-	0	-	-
Ptačinec	+	0	0	0
Řebříček	0	0	0	0
Šalvěj	0	0	+	0
Šípek	+	+	+	+
Šišák	0	0	-	-

Sporýš	0	0	0	0
Třezalka	-	+	0	0
Vodilka	-	0	0	0
Vojtěška	-	+	0	+
Zázvor	+	+	+	+
Zelený čaj	0	+	+	+
Ženšen	0	+	+	+

<b>NÁPOJE</b>				
	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Coca colla	-	-	-	-
Čaj černý	-	-	0	-
Čaj černý bez kofeinu	-	-	0	-
Destiláty	-	-	-	-
Káva	-	+	0	+
Káva bez kofeinu	-	+	0	+
Limonády	-	-	-	-
Minerálky	+	-	-	0
Pivo	0	-	0	0
Sodovka	+	-	-	0
Víno bílé	0	0	0	0
Víno červené	0	+	0	0
Zelený čaj	0	+	+	+