|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Bloedgroep B | | | |
| Soort Voedsel: | GUNSTIG | NEUTRAAL | VERMIJDEN |
| Vlees en gevogelte | Lam, schaap, konijn, wild, geit. | Rund, kalkoen, kalf, fazant | Varken, kip, eend, gans, paard, kwartel, patrijs, eend |
| Vis en zeevruchten | Makreel, zalm, sardine, heilbot, kabeljauw, tong, snoek (baars), schelvis, zeeduivel | Haring, tonijn, zeebaars, tilapia | Ansjovis, paling, garnaal, gerookte zalm, inktvis, krab, mossel, oester, kreeft. |
| Eieren en zuivel | Geit / schapenkaas / melk, mozzarella, ricotta, feta, paneer, kefir, yoghurt | Koemelk/kaas, boter, karnemelk, schimmelkaas, soja, ghee, ei | Blauwschimmelkaas, smeerkaas, roomijs, eend/gans-ei |
| Oliën en vetten | Olijf | Amandel, lijnolie, walnoot, teunisbloem, zwartebessenpitolie. | Arachide (pinda), kokos, sesam, saffloer, zonnebloem, maisolie, tarwekiem. |
| Noten en zaden | Walnoot | Amandelen, pecan, lijnzaad, kastanje, paranoot, macadamia | Cashew, hazel, pinda, pistache, maanzaad, pompoenpit, sesam, zonnebloempit, pijnboompit. |
| Bonen en peulvruchten | Nierboon, limaboon, witte boon, sojaboon | Snij, spercie, tuinboon en erwt | Aduki, linzen, mais, mungboon, zwarte boon, kikkererwt, tofu |
| Granen, brood en pasta | Essenenbrood, haver, rijst, spelt, gierst. | Quinoa, sojabrood, griesmeel | Amaranth, rogge, tarwe, kamut, gerst, couscous, boekweit, teff, wilde rijst. |
| Groenten | Aubergine, pastinaak, alle koolsoorten, broccoli, wortel, biet | Aardappel, andijvie, sla, zuurkool, paddenstoelen, prei, schorseneer, selderie, witlof, ui, knoflook, asperge, courgette | Mais, olijf, avocado, radijs, artisjok, pomoen, tomaat, rabarber, aardpeer. |
| Vruchten | Ananas, banaan, druif, pruim, papaja, watermeloen, veenbes | Vijg, vlierbes, bessen, dadel, perzik, braam, framboos, kiwi, sinaasappel, peer, mango, aardbei, suikermeloen, appel, rozijn (niet te veel eten). | ~~Kokos~~, granaatappel, dadelpruim |
| Kruiden(thee) | Gember, rozenbottel, salie, zoethout, pepermunt, ginseng, gingko, lecithine | Groene thee, rooibos, kamille, kattekruid, valeriaan, echinacea, st Janskruid en anijs | Fenegriek, senna, rode klaver, hop, lindebloesem. |
| Diverse dranken | Water | Bier, rode wijn, witte wijn, zwarte thee, groene thee, koffie | Sterke drank, frisdrank. |
| Kruiden specerijen, sauzen | Gember, kerrie, cayennepeper, mierikswortel | Basilicum, bieslook, dille, dragon, geelwortel (kurkuma), karwij, kardemom, kervel, knoflook, laurier, nootmuskaat, salie, tijm, komijn, koriander | Kaneel, tapioca, gelatine, peper, ve-tsin, maizena, tomatenketchup. |
| Zoetstoffen |  | Honing, rietsuiker | Maisstroop, gerstemout, aspartaam. |

Bloedgroep B functioneert het beste op een goede balans tussen vis, vlees, groente, fruit en granen. Houdt je aan bovenstaande lijst en let vooral op: geen kip, tarwe, mais en boekweit, pompoen en zonnebloempitten, sesamzaad en pinda.

Algemeen drie weken geen combinatie eiwit en zetmeel. Let op voldoende water drinken.

Voorbeeld dagmenu:

Opstaan: 2 glazen (0,3 à 0,5 ) (lauw) water drinken. Vind je het moeilijk om ’s ochtends meteen zo veel te drinken? Bouw het dan in stapjes op. In het begin kan het even vervelend voelen in je maag maar je lichaam went er snel aan.

Na drinken half uur wachten (douchen / aankleden en dergelijke) en dan:

Ontbijt:

* Yoghurt met zelfgemaakte muesli. Zie mijn website onder het kopje voeding voor een lekker [muesli](https://www.lentefit.nu/muesli-recept) recept.
* Of speltbrood (zelf vind ik de liefde en passie van de AH erg lekker!) met bijvoorbeeld walnotenspread.
* Of fruit, noten en olie eventueel met yoghurt.
* Zelf [brood](http://oanhskitchen.nl/stokbroodje-met-vlog/) maken kan ook zonder tarwe, of neem een essenenbrood.
* Havermoutpap.

1 kop koffie, met stevia en of sojamelk (geen koffiemelk!!). Groene of verse gember thee.

Tussendoor fruit (bijvoorbeeld banaan, ananas, pruim.) Of (nog beter) fruit een half uur voor je ontbijt nemen.

Half uur voor de lunch weer 2 glazen (0,3 à 0,5 ) (lauw) water drinken.

Lunch:

* [Miso soep](https://www.okokorecepten.nl/recept/soep/misosoep/misosoep-shiitakes) of groentesoep
* 2 speltboterhammen met gestoomde groenten (bijv. witlof, pompoen, courgette) pesto of notenmoes. Of ook erg lekker brood in stukjes door de soep. Meenemen naar je werk? Gewoon in een thermoskan, ’s morgens even opwarmen in een pan dan is het met de lunch nog warm)
* Of salade / groenten met stukje zalm / geitenkaas.
* Of pap meenemen, ontbijt en lunch ruilen.

Tussendoor : water, groene thee, beker groentesoep (uit thermoskan), evt een paar olijven / walnoten.

Half uur voor het avondeten weer 2 glazen (0,3 à 0,5 ) (lauw) water drinken.

Diner:

* Groenten met eiwit (beetje vlees, vis, kaas, noten)
* of groenten met zetmeel. rijst, quinoa, spelt.
  + Bijvoorbeeld:
    - Pastaschotel met groenten en oesterzammen of portobello’s.
    - Rijstmaaltijd met groenten ei en notengehakt
    - Hartige taart met groenten en portobello’s of shiitaki’s (shiitaki niet voor 0).
    - Stamppot met zoete aardappel, knolselderij, schorseneren, boerenkool.
    - Bonen/peulvruchten, met rijst, groenten.
    - Konjac (zero) noodles van de action met saus naar smaak. Is zonder zetmeel.
    - Groenten met vlees, vis en ei. Zie leuke recepten op <http://oanhskitchen.nl/index/recepten/dinner/> Let dan natuurlijk wel op dat je geen groentes en vlees gebruikt uit je te vermijden lijst. 😊
* Kruiden met gember, kardemom, knoflook, kerrie e.a. zie lijst. Tijdens het eten hoef je niet te drinken eventueel voor een goede spijsvertering een paar slokjes gember thee.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pitta = vuur en water | Aanbevolen / gunstig Pitta verlagend. | Vermijden ongunstig, verhoogt Pitta |
| Soort voedsel | | |
| Algemeen | koel voedsel, niet te heet bereid; zeer matig met nachtschadigen en citrusvruchten, zoete, bittere, wrange smaken; matig vet, beetje suiker en honing | zuur, zout, scherp voedsel; heet klaargemaakt voedsel; zeer weinig tabak / alkohol (bier) |
| Groenten | asperges, broccoli, kool, witlof, bloemkool, selderij, komkommer, okra, avocado, artisjok, aardappel, kiemen, wortelen, courgette, bladgroenten, rauwkost, champignons, sperziebonen. | tomaten, aubergine, paprika (nachtschade familie), bieten, radijs, rabarber, rettich, papaja. |
| Peulvruchten | niet te veel: zwarte linzen, mungbonen, sojabonen, erwten, kikkererwten, | gele en rode linzen |
| Vlees / vis / ei | weinig vlees: kip, kalkoen, konijn, garnalen, gekookt ei, roerei etc. | varken, rood vlees, vis (zeer weinig), gebakken ei. |
| Granen | gerst, rijst, gekookte haver, tarwe, zuurdesem brood, amaranth, essenenbrood | Mais, boekweit, gierst, rogge, bruine rijst. |
| Noten zaden en olie | kokosnoot, pompoenpitten, zonnebloempitten, ongebrande noten, matig met amandelolie, olijf / kokos / zonnebloemolie; ghee. | sesam, saffloer, maiskiemolie, lijnzaadolie. |
| Zuivel | boter, zachte, ongezouten kaas, melk, room; verdunde yoghurt, paneer | yoghurt, karnemelk, kwark, zure room. |
| Kruiden en specerijen | kardemom, kaneel, koriander, venkel, koenjit, turmeric (geelwortel), beetje komijn en zwarte peper, saffraan, dille, mint, gember | mosterd, zout, knoflook |
| vruchten | abrikoos, appel, banaan, dadel, druif, granaatappel, mango, meloen, kokos, kiwi, nectarine, peer, perzik, pruim, rozijnen, vijg. | ananas, bessen, citroen, grapefruit, kers, sinaasappel (citrusvruchten). |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kapha = aarde en water** | **Aanbevolen / gunstig Kapha verlagend.** | **Vermijden ongunstig, verhoogt kapha** |
| **Soort voedsel** |  |  |
| **Algemeen** | ruim groenten en vruchten; bittere, scherpe en wrange smaken; zeer weinig honing. | zoete, zure en zoute smaken; gefrituurd voedsel, vet eten. |
| **Groenten** | veel en vaak: bladgroenten, kool, witlof, tomaten, aubergine, paprika, rettich, radijs, rabarber, champignons, wotlof, rauwkost. | komkommer, courgette, bieten, asperges, aardappel, selderie, sperziebonen. |
| **Peulvruchten** | matig: zwarte bonen, mungbonen, rode linzen | zwarte linzen, nierbonen, sojabonen |
| **Vlees / vis / ei** | matig: kip, ei, konijn, wild, vis, garnalen. | gefrituurd vlees, vis, grote hoeveelheid vlees en vis. |
| **Granen** | boekweit, gierst, gerst, basmati rijst, quinoa, rogge, mais; zeer weinig tarwe (getoast brood), essenenbrood, spelt. | tarwe, rijst, gekookte haver, brood. |
| **Noten zaden en olie** | heel matig zonnebloem- en pompoenpitten. Heel weinig olie: amandel, maiskiem, zonnebloem, saffloer, ghee. | alle noten, alle overige vetten. |
| **Zuivel** | geitenmelk, beetje karnemelk | andere zuivel |
| **Kruiden en specerijen** | gember, knoflook, alle andere kruiden | Zout |
| **vruchten** | gedroogde en geweekte pruimen; ananas, appel, bessen, veenbes, citroen, peer, sinaasappel | zuidvruchten; abrikoos, banaan, dadel, kiwi, druif, kers, kokos, mango, meloen, nectarine, perzik, |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vata = hout en metaal (lucht/wind en ether) | Aanbevolen / gunstig Vata verlagend. | Vermijden ongunstig, verhoogt vata |
| Soort voedsel |  |  |
| Algemeen | Gekookt, gestoomd, in beetje olie verwarmd; weinig rauwkost; pap en soep; zoete; zure; zoute smaken; honing | Droog, koud voedsel, diepgevroren voedsel, kliekjes, bittere, scherpe, wrange smaken; witte suiker |
| Groenten | asperges, bieten, wortelen, selderie, spercie/snijbonen, courgette, komkommer, tomaat, aubergine, zoete aardappel, rabarber, radijs, ui, knoflook, artisjok, pompoen, venkel, matig paddestoelen, niet dagelijks bladgroenten salade en alleen met sausje van bijvoorbeeld olie. | rauwe groenten, koolsoorten, paprika, champignons, matig witlof, andijvie. |
| Peulvruchten | niet overmatig: mungbonen, zwarte linzen, rode linzen, kikkererwten, bruine bonen, spliterwten, sojabonen (tofu) | mungbonen met vliesje |
| Vlees / vis / ei | met mate: kip, kalkoen, rund, wild, alle vissoorten, zacht gekookt ei. | lam en varken |
| Granen | basmati rijst, haver, quinoa, amaranth, essenen brood, spelt | tarwe, boekweit, mais, gierst, rogge, gerst. |
| Noten zaden en olie | Amandelen (altijd zonder vel) met mate alle ongebrande noten; pompoenpitten; pijnboompitten; sesamzaadjes; koudgeperste sesamolie; amandelolie, olijf, soja/ mosterd / lijnzaad/ maiskiemolie; ghee. | amandel met vel, pinda, saffloerolie, zonnebloemolie |
| Zuivel | alle zuivel met mate; niet te harde kaas; verdunde yoghurt; roomboter; paneer | geen |
| Kruiden en specerijen | komijn, venkel, geelwortel (kurkuma); matig asafoetida (hing). Kruidnagel, koriander, gember, zwarte peper, basilicum, marjorijn, dragon, nootmuskaat, foelie, salie, tijm, piment, laurier, kummel, oregano, mosterdzaad, fenegriek, kaneel. | teveel scherpe kruiden. |
| vruchten | zoet en zacht, geen zure vruchten. Abrikoos, ananas, banaan, bosbes, citroen, dadel, druif, granaatappel, kers, kiwi, kokosnoot, mango, meloen, nectarine, papaja, perzik, pruim, sinaasappel, vijg. | zuur en wrang fruit: veenbes, rode bes, appel, watermeloen, peer, zuidvruchten (alleen geweekt mag wel). |