

## Grupa sanguina O - VANATORUL

Benefice	Neutre	De evitat
<b>Carne</b>		
Bivol	Curcan	Costita
Caprioara	Fazan	Gasca
Ficat	Iepure	Porc
Inima	Potarniche	Sunca
Miel	Prepelita	
Oaie	Pui	
Vita	Rata	
Vitel		
<b>ALIMENTE MARINE</b>		
Biban	Ansoa	Baracuda
Calcan	Broasca tesoasa	Caracatita
Cod	Broasca	Caviar
Hering	Calcan cenusiu	Hering in saramura
Macrou	Calmar	Scoici de mare
Pastrav	Crab	Somn
Sardina	Crap	Somon afumat
Scrumbie	Creveti	
Somon	Homar	
Stiuca	Midii	
Sturion	Moluste	
	Morun alb	
	Platica	
	Rac	
	Rechin	
	Scoici	
	Stiuca	
	Tipar	
	Ton	
<b>LACTATE</b>		
	Branza de capra	Blue cheese
	Branza farmer	Branza americana
	Branza feta	Branza Cheddar
	Lapte de soia	Branza Colby
	Mozarella	Branza de Brie
	Tofu	Branza de Munster

	Unt	Branza de vaci dulce
		Branza Emmenthal
		Branza Goulda
		Branza Gruyere
		Branza Jarlsburg
		Branza Munster
		Branza Neufchatel
		Branza olandeza
		Branza Provolone
		Branza topita
		Camembert
		Cazeina
		Edam
		Iaurt
		Inghetata
		Kefir
		Lapte batut
		Lapte de capra
		Lapte ecremat
		Lapte integral
		Parmezan
		Ricotta
		Schweitzer
		String cheese
		Zer
<b>ULEIURI SI GRASIMI</b>		
Ulei de in	Ulei de canola	Ulei de arahide
Ulei de masline	Ulei de ficat de cod	Ulei de porumb
	Ulei de susan	Ulei de seminte de bumbac
		Ulei de sofran
<b>NUCI SI SEMINTE</b>		
Seminte de dovleac	Alune	Acaju
Nuci	Castane	Arahide
	Macadamia	Fistic
	Migdale	Litchi
	Nuci americane	Nuci braziliene
	Nuci pecan	Seminte de mac
	Pignola (pin)	Unt de arahide
	Seminte de floarea soarelui	

	Seminte de susan	
	Unt de floarea soarelui	
	Unt de migdale	
	Unt de susan	
<b>FASOLE SI LEGUME</b>		
Fasole Aduke	Fasole alba	Fasole aramie
Fasole Azuki	Fasole cataratoare	Fasole mare
Fasole Pinto	Fasole cu boabe late	Fasole navy
Mazare neagra	Fasole fava	Fasole tamarind
	Fasole garbanzo	Linte de casa
	Fasole jicama	Linte rosie
	Fasole lima	Linte verde
	Fasole neagra	
	Fasole nordica	
	Fasole rosie	
	Fasole saltareata	
	Fasole verde	
	Mazare pastai	
	Mazare verde	
	Soia cu boabe rosii	
<b>CEREALE</b>		
	Amarant	Cereale combinate
	Hrisca	Crema de grau
	Kamut	Faina de cartofi
	Kasha	Faina de ovaz
	Mei expandat	Faina de porumb
	Orez	Familia
	Orez expandat	Fulgi de porumb
	Orz	Germenii de grau
	Secara alba	Grape nuts
	Tarate de orez	Grau macinat
		Tarate de grau
		Tarate de ovaz
<b>PRODUSE DE PANIFICATIE</b>		
Paine Essene	Fin Crisp	Briose de porumb
Paine Ezekiel	Fulgi de secara	Briose din ovaz
	Mei	Briose din tarate de grau

	Paine de secară 100%	Briose englezesti
	Paine de secară albă	Covrigi de grau
	Paine din făina de soia	Grau arnaut
	Paine fără gluten	Matzos de grau
	Paine neagră de orez	Paine din grau germinat
	Paine Wassa	Paine din grau integral
	Prajituri de orez	Paine hiperproteică
		Paine multicereale
		Pumpernickel

### CEREALE SI PASTE FAINOASE

	Făina de orez	Bulgur
	Făina de orz	Făina albă
	Făina de secară	Făina cu gluten
	Făina de secară albă	Făina cus-cus
	Hrisca	Făina de grau
	Kasha	Făina de grau arnaut
	Orez alb	Făina de grau germinat
	Orez basmati	Făina de grau integral
	Orez brun	Făina de ovaz
	Orez salbatic	Făina graham
	Paste din anghinare	Paste făinoase de griș
	Quinoa	Taitei soba

### LEGUME

Alge	Andive	Avocado
Anghinare	Ardei galben	Cartofi albi
Ardei rosii	Ardei jalapeno	Cartofi rosii
Broccoli	Ardei verde	Ciuperci domestice
Cartofi dulci	Asmatui	Ciuperci shiitake
Ceapa galbena	Castane de apa	Conopida
Ceapa rosie	Castravete	Masline grecesti
Ceapa spaniola	Ceapa verde	Masline negre
Cicoare	Chimen	Masline spaniole
Dovleac	Chimen dulce	Muguri de lucerna
Frunze de sfecla	Ciuperci abalone	Mustar
Gulie	Ciuperci enoki	Porumb alb
Hrean	Ciuperci portobello	Porumb galben
Nap	Ciuperci tree oyster	Varza albă
Okra	Coriandru	Varza chinezeasca
Papadie	Dovlecel	Varza de Bruxelles

Pastarnac	Fasole lima	Varza rosie
Patrunjel	Ferigi	Vinete
Ridichi	Ghimber	
Sfecla mangold	Ingama	
Spnac	Laptuci	
Usturoi	Macris de balta	
Verdeturi collard	Marar	
	Masine verzi	
	Morcovi	
	Muguri de bambus	
	Muguri de ridiche	
	Nap suedez	
	Praz	
	Radicchio	
	Rappini	
	Ridichi daikon	
	Rosii	
	Salote	
	Sfecla	
	Sparanghel	
	Telina	
	Tempeh	
	Tofu	
	Zucchini	
<b>FRUCTE</b>		
Prune negre	Afine	Banane
Prune rosii	Agrise	Capsune
Prune uscate	Ananas	Mandarine
Prune verzi	Banane	Mure
Smochine proaspete	Boabe de soc	Nuci de cocos
Smochine uscate	Boysenberris	Pepene cantalup
	Caise	Pepene de ambrozie
	Cirese	Portocale
	Curmale rosii	Rubarba
	Carambola	
	Curmale japoneze	
	Mango	
	Merisor	
	Mere	
	Nectarine	

	Rodii	
	Pepene spaniol	
	Pepene turkestan	
	Papaya	
	Piersici	
	Prickly pear	
	Pere	
	Pepene canang	
	Pepene casaba	
	Pepene crenshaw	
	Pepene de Craciun	
	Stafide negre	
	Stafide rosii	
	Struguri negri	
	Stafide	
	Struguri verzi	
	Struguri rosii	
	Struguri Concord	
	Lamai	
	Lubenita	
	Loganberris	
	Guave	
	Grapefruit	
	Kiwi	
	Kumquat	
	Zmeura	
<b>SUCURI SI LICHIDE</b>		
Ananas	Caisa	Cidru de mere
Cirese negre	Castravete	Mar
Prune uscate	Grapefruit	Varza
	Morcov	Portocala
	Merisor	
	Strugure	
	Suc de legume	
	Telina	
	Zeama de rosii	
<b>MIRODENII</b>		

Ardei rosu	Agar	Amidon de porumb
Curry	Arpagic	Capere
Dulce	Anason	Nucsoara
Patrunjel	Arrowroot	Sirop de porumb
Roscove	Ardei capia	Scortisoara
Sofran de India	Asmatuui	Piper alb
Varec	Busuioc	Piper negru
	Boia de ardei	Otet din cindru de mere
	Ciocolata	Otet (Impatiens balsamina )
	Cuisoare	Otet din vin rosu
	Coriandru	Otet alb
	Chimion	Vanilie
	Crema de tartru	
	Cuisoare englezesti	
	Cimbru	
	Extract de migdale	
	Frunze de dafin	
	Gelatina simpla	
	Piper boabe	
	Pere pergamut	
	Marar	
	Miere	
	Majoran	
	Mentha aguatica	
	Miso	
	Melasa	
	Mustar	
	Mentha piperata	
	Nucsoara	
	Rozmarin	
	Usturoi	
	Hrean	
	Sirop de orez brun	
	Sucanat	
	Sirop de artar	
	Sos de Soia	
	Sofran	
	Sare	
	Salvie	
	Tamari	
	Tamarind	

	Tapioca	
	Tarhon	
	Thimian	
	Zahar alb	
	Zahar brun	
<b>CONDIMENTE</b>		
	Unt de mere	Condimente
	Gem (din fructe permise)	Maioneza
	Jeleu(din fructe permise)	Muraturi Kosher
	Mustar	Muraturi dulci
	Sos Worcestershire	Muraturi acre
	Condimente pentru salata	Muraturi cu marar
		Ketchup
<b>CEAIURI DE PLANTE</b>		
Ardei rosu	Ceai verde	Aloe
Dude	Coaja de stejar	Brusture
Ghimber	Coada soricelului	Gentiana
Fenugreek	Gura lupului	Goldenseal
Menta	Ginseng	Echinacea
Macese	Dong quai	Frunza de capsun
Papadie	Iarba-matei	Senna
Patrunjel	Paducel	Rubarba
Sarsaparila	Radacina de lemn-dulce	Iarba Sfantului Ion
Studenita	Lumanarica	Lucerna
Hamei	Frunza de zmeura	Piciorul manzului
Tei	Musetel	Matasea porumbului
Ulm alunecos	Mesteacan alb	Stevie galbena
	Soc	Traista ciobanului
	Salvie	Trifoi rosu
	Thimian	
	Voronic	
	Verbina	
	Valeriana	
<b>DIVERSE BAUTURI</b>		
	Ceai verde	Bauturi distilate

	Bere	Cafea obisnuita
	Vin rosu	Cafea decofeinizata
	Vin alb	Cola
		Ceai negru obisnuit
		Ceai negru decofeinizat
		Sifon dietetic
		Alte tipuri de sifon