**Krevní skupina 0**

Člověk s krevní skupinou 0 je lovec. Této krevní skupině prospívá intenzivní fyzické cvičení a živočišné bílkoviny (libové maso). Krevní skupina 0 má schopnost metabolizovat bílkoviny a tuky na keto látky, které se využívají místo cukrů k udržení stálé hladiny glukózy v krvi. Krevní skupina 0 má oproti krevní skupině A hodně žaludečních kyselin, proto lidé s touto krevní skupinou nejlépe tráví maso ze všech krevních skupin.

* Silní jedinci
* Vynikající síla a vůdčí schopnosti
* Silná a přirozená obrana proti infekcím
* Výborný metabolismus
* Silný imunitní systém
* Slabinou organismu je nesnášenlivost s novým jídelníčkem a s novým životním prostředím

Náchylnost k nemocem:

* Snížená funkce štítné žlázy: nízká hladina hormonů štítné žlázy, protože krevní skupina 0 nevstřebává v dostatečném množství jód (jód je prvek, jehož hlavní funkcí v těle je tvorba hormonu štítné žlázy). Mezi příznaky snížené funkce štítné žlázy patří zadržování tekutin v těle, úbytek svalové tkáně a velká únava.
* Překyselení žaludku – jíst vhodné ovoce a zeleninu, aby nedošlo k překyselení
* Špatná krevní srážlivost – důležitý vitamín K, který je v lisové zelenině – kapusta, římský salát, brokolice, špenát
* Zánětlivá onemocnění, záněty kloubů, vředy a alergie

Vhodné pohybové aktivity: intenzivní fitness cvičení, aerobik, kontaktní sporty, běh.

**VHODNÉ potraviny pro úbytek váhy:**

|  |  |
| --- | --- |
| Mořká řasa: | obsahuje jód, zvyšuje tvorbu hormonů štítné žlázy |
| Mořské produkty: | obsahují jód, zvyšují tvorbu hormonů štítné žlázy |
| Sůl s jódem: | obsahuje jód, zvyšuje tvorku hormonů štítné žlázy |
| Játra: | zdroj vitamínu B, podporují účinný metabolismus |
| Červené maso: | podporuje účinný metabolismus |
| Kapusta, špenát, brokolice: | podporují účinný metabolismus |

**ZAKÁZANÉ potraviny pro váhový úbytek:**

|  |  |
| --- | --- |
| Pšeničný lepek: | narušuje účinnost inzulínu, zpomaluje metabolismus |
| Kukuřice: | narušuje účinnost inzulínu, zpomaluje metabolismus |
| Fazol obecný a modrý: | narušuje využití kalorií |
| Čočka, zelí, kapusta růžičková, květák, hořčice: | potlačuje tvorbu hormonů štítné žlázy |

**Maso a drůbež**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| Hovězí, bizoní (buvolí), jehněčí, skopové, telecí, zvěřina, srdce, játra |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| Kuře, slepice, kachna, tetřev, bažant, králík, krocan, křepelka |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| Slanina, husa, šunka vepřové |

**Mořské produkty**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| treska, bělomasé ryby, makrela, placka (mořská ryba), okounek, halibut, pstruh duhový, |
| sleď, sardinky, mořský jazyk (ryba), okoun říční, hejk, losos, štika, mečoun, jeseter |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| tuňák, vyza, polorejnok, měkkýši, ústřice, úhoř, žáby, žralok, hlemýžď, balone (mořský měkkýš), |
| kanic, humr, kapr, okoun mořský, raci, ružich, pstruh mořský, garnát, kalmar, ančovičky, |
| americký okoun, slávka jedlá, krabi, mořská štika, platýs, hřebenatka, koruška, želvy |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| barakuda, sumcovité ryby, marinovaný sleď, kaviár, uzený losos, škeble, chobotnice |

**Mléčné výrobky a vejce**

|  |
| --- |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| máslo, sýr, mozzarella, kozí sýr, sójové mléko a sójový sýr |
|   |
| ZAKÁZANÉ |
| camembert (hermelín), kefírové mléko, všechny druhy jogurtů, odstředěné nebo 2% mléko, |
| eidamský sýr, kozí mléko, čedar, parmezán, plnotučné mléko, měkký plísňový sýr, zmrzlina, |
| sýr typu cottage, krémové sýry, ementál, sýr gouda, syrovátka, podmáslí |

**Oleje a tuky**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| olej ze lněného semínka, olivový olej |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| olej z řepky olejky, olej z tresčích jater, sezamový olej |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| olej kukuřičný, bavlníkový, podzemnicový, saflorový |

**Ořechy a semínka**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| dýňový semínka, vlašské ořechy |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| mandle, mandlové máslo, jedlé kaštany, lískové ořechy, hikorové ořechy, sezamové máslo, slunečnicové máslo, slunečnicová semínka, sezamová semínka, piniové oříšky |
|  |
| **ZAKÁZANÉ** |
| para ořechy, kešu, jádra liči, arašídy, arašídové máslo, pistácie, mák |

**Luštěniny**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| fazole aduke a azuki, strakaté fazole, hrách černooký |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| fazole černé, fazole měsíční, fazole severní, fazole červené, fazole bílé, fazole zelené, bob obecný, fazole fava, fazole garganzo, fazole jicama, fazolové lusky, zelený hrách, sójové boby, hrachové lusky |
|  |
| **ZAKÁZANÉ** |
| fazol šarlatový, fazol modrý, čočka červená, čočka obecná, čočka zelená, semena tamarindu |

**Cereálie**

|  |
| --- |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| amarant, ječmen, pohanka, rýžová kaše, jáhly, rýžové otruby, burisony, |
| pšenice špalda, pohankové krupky |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| kukuřičné lupínky (cornflakes), polenta, pšeničná kaše, pšeničné klíčky, |
| ovesná mouka, ovesné vločky, drcená pšenice, pšeničné otruby, ovesné otruby, ovesná kaše |

**Chléb a pečivo**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| chléb z naklíčených zrn |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| chléb z hnědé rýže, bezlepkový chléb, jáhlový chléb, rýžový koláč, 100% žitný chléb, žitný chléb Vita, |
| žitné křupky, chléb ze sojové mouky, chléb z pšeničné špaldy, křehký vločkový chléb |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| pšeničné bagety, kukuřičné pečivo, pšenice tvrdá, chléb z naklíčených zrn s vysokým obsahem bílkovin, |
| pšeničný maces, pečivo s ovesnými otrubami, chléb z celozrnné pšenice, bílé vdolky, vícezrnný chléb, |
| vdolky s pšeničnými otrubami |

**Obilí a těstoviny**

|  |
| --- |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| mouka z ječmene, rýžová mouka, těstoviny z topinamburu, hnědá a divoká rýže, mouka kvinoa,  |
| mouka z pšeniční špaldy, pohanka žitná mouka, rýže basmati |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| pšeničná, ovesná, bílá, grahamová, celozrnná pšeničná mouka, mouka obsahující lepek, mouka z naklíčené |
| pšenice, mouka z tvrdé pšenice, těstoviny z pšenice semoliny, kuskus, špenátové těstoviny, bulgur |

**Zelenina a houby**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| artyčok obecný, kedluben, listy pampelišky, čekanka obecná, červená paprika, batáty, křen selský, brokolice, |
| červená a žlutá cibule, špenát, slunečnice topinambur, kapusta, pór, česnek, tykev, řepa, okra, mangold, |
| římský salát, petržel, vodnice, pastinák, mořské řasy |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| chřest, houby enoki, kmín, zelená cibule, kerblík, ředkvičky, kopr, hrášek, zázvor, všechny druhy tykve,  |
| salát ledový, jedlý kaštan, roketa setá, houby abalone, řepa, zelené olivy, celer, žlutá paprika, okurka, |
| šalotka, fenykl, naklíčená ředkvička, salát Boston, rajčata, tempeh, řeřicha, bambusové výhonky, |
| houby portobella, mrkev, zelená paprika, koriandr, tuřín, štěrbák, naklíčená sója mungo, salát Bibb, tofu, |
| fazol měsíční, sladký brambor - všechny druhy |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| avokádo, listová hořčice, bílé zelí, žlutá a bílá kukuřice, naklíčená vojtěška, houby shiitake, červené zelí, |
| řecké olivy, španělské olivy, černé olivy, bílé a červené brambory, růžičková kapusta, čínské zelí, květák, |
| lilek, běžné houby, |

**Ovoce**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| sušené a čerstvé fíky, zelené blumy, červené blumy, tmavé blumy, švestky |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| jablka, červené hroznové víno, zelené hroznové víno, černé hroznové víno, borůvky, maloplodý pomeranč, klikve, meloun cananga španělský, papája, tomel, opuncie, banány, kiwi, třešně, mango, červený a černý rybíz, maliny, angrešt, grapefruit, nektarinky, broskve, ananas, limety, meruňky, karambola, brusinky, citrony, kumkvát, rozinky, vodní meloun, hruky, granátové jablko |
|  |
| **ZAKÁZANÉ** |
| ostružiny, kokosové ořechy, ananasový a muškátový meloun, mandarinky, pomeranče, banány, reveň, jahody |

**Šťávy a tekutiny**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| černá třešeň srdcovka, ananas, švestka |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| meruňky, mrkev, celer, klikev, okurka, zeleninové šťávy (v souladu se zeleninou), hroznové víno, grapefruit, papája, šťáva z rajčat (s citronem) |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| jablečná šťáva, jablečný mošt, šťáva se zelí, pomerančová šťáva |

**Koření**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| karob, kajenský pepř, řasa dulse a kelp, petržel, kari, kurkuma |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| agar, kardamon, anýz, čokoláda, bazalka, bergamat, česnek, chilli, křen, rozmarýn, máta kadeřavá, šalvěj, hořčice (sušená), bílý cukr, tapiok, tamari, sirup z hnědé rýže, mandlový extrakt, pažitka, ječný slad, koriandr, římský kmín, celý pepř, med, rýžový sirup, majoránka, sůl, melasa, sójová omáčka, tamarind, estragon, nové koření, kerblík, třtinový cukr, hřebíček, bobkový list, kopr, želatina, máta peprná, javorový sirup, šafrán, miso, saturejka, paprika, hnědý cukr, tymián |
|  |
| **ZAKÁZANÉ** |
| kapary, vanilka, kukuřičný sirup, vinný ocet bílý, bílý pepř, kukuřičný škrob, vinný ocet červený, černý pepř, skořice, jablečný ocet, muškátový oříšek, ocet s bylinkami |

**Chuťové přísady**

|  |
| --- |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| jablečný protlak, džemy z přijatelných druhů ovoce, želé z přijatelných druhů ovoce, majonéza, hořčice, nízkotučné salátové drezinky přijatelného složení, worcesterská omáčka |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| kečup, nakládaná zeleniny, sladká marináda, marinovaný kopr, ochucovadla, kyselá marináda |

**Bylinné čaje**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| kajenský pepř, petržel, pískavice řecké seno, sarsaparila, lípa, moruše, pampeliška, šípky, chmel, ptáčinec, máta peprná, zázvor, americký jilm |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| heřmánek, zelený čas, máta kadeřavá, řebříček obecný, list maliníku, mateřídouška, ženšen, hloh, kúra dubu bílého, kořen lékořice, šalvěj, kozlík lékařský, bez černý, bříza bradavičnatá, jablečník obecný, divizna, šišak, sporýš lékařský |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| vojtěška, reveň, podběh obecný, kokoška pastuší tobolka, hořec, jetel luční, lopuch, senna, třapatka, vlákna kvetoucí kukuřice, aloe, třezalka, šťovík, list jahodníku, vodilka |

**Různé nápoje**

|  |
| --- |
| **VELMI VHODNÉ** |
| sodovka, minerální vody |
|   |
| **NEUTRÁLNÍ** |
| pivo, červené víno, bílé víno, zelený čaj |
|   |
| **ZAKÁZANÉ** |
| obyčejná káva, destiláty, různé limonády, obyčejný černý čaj, káva bez kofeinu, černý čaj bez kofeinu, cola |