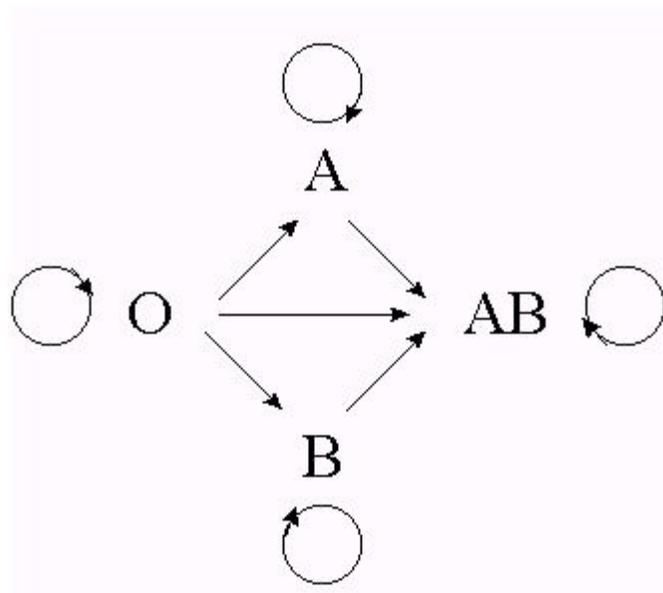


Guide des aliments selon les groupes sanguins



Légende:

B = Bénéfique

N = Neutre

A = A éviter

Sécréteurs : Utilisez les valeurs de base

Non-sécréteurs : Utilisez les valeurs entre parenthèses ()

L'information contenue dans ce document a été tirée du livre « L'Encyclopédie complète des Groupes sanguins » Peter d'Adamo, N.D., 2003 et de son site internet

www.dadamo.com



VIANDES

Protéines



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Agneau	A	B	N (B)	B (N)
Autruche	N	N	N	N (B)
Bacon/jambon/porc	A	A	A	A
Bison	A	N	A	B
Bœuf	A	N	A	B
Caille	A (N)	A	A (N)	A(N)
Canard	A (N)	A	A	N
Cheval	A	A (N)	A	N
Chèvre	A (N)	B	N	N
Cœur de bœuf	A	A (N)	A	B
Coq de bruyère	N	A	A	N
Dinde	N (B)	N	B	N (B)
Faisan	A (N)	N	N	N (B)
Foie de veau	A	N (B)	N	B (N)
Lapin	A (N)	B	N (B)	N (B)
Mouton	A (N)	B	N (B)	B
Oie	A (N)	A	A	N
Perdrix	A (N)	A	A	N (B)
Pigeonneau	N	A (N)	A	N (B)
Pintade de ferme	N	A	A	N
Poulet	N	A	A	N
Poulet de Cornouailles	A (N)	B	N	N
Riz de veau	A	A (N)	A	B
Tortue	A (N)	A	A	A (N)
Veau	A	N	A	B
Venaison	A	B	A (N)	B

Poisson, crustacés & mollusques Protéines



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Achigan à grande bouche	A	A	A	B
Acoupa royal	N	N	N	N
Aiglefin (haddock)	A (N)	B	A	N
Alose	A (N)	B	B	B
Anchois	A (N)	A	A	N (A)
Anguille-anguille japonaise	A	A	A	N
Bar commun	N	A	A	B (N)
Bar rayé (bar d'Amérique)	A	A	A	B (N)
Barbotte jaune	N	N	N	N
Barbue de rivière (poisson-chat)	A	N	N	A (N)
Barracuda (Bécune)	A	A (N)	A	A
Baudroie	B	B	B	N
Brochet (grand brochet)	N	B (N)	B	B
Brosme	N (B)	N	N	N
Cabillaud (petite morue)	N	N	N	N
Calicagère bleue	A (N)	N	N	N
Calicagère demi lune	N (B)	N	N	N
Calmars (Encornets)	A	N	N	A
Carpe	B	N (B)	N	N
Caviar	A (N)	B (N)	N	N
Cisco	N	N	N	N
Congues (Bigorneaux)	A	A	A	A
Corégone	B	N	N	N
Crabe	A	A	A	N (A)
Crapet arlequin	N	N	N	N
Crevette	A	A	A	N
Dorade (spare doré)	A (N)	N	N	N
Doré jaune	B	B	B	N
Éperlans	N	N	N	N
Escargots (Helix pomatia)	B	A (N)	B	N
Espadon	N (B)	N	N	B
Esturgeon	N	B	B	B
Esturgeon béluga (grand esturgeon)	A (N)	A	A	N

Poisson, crustacés & mollusques (suite)

Protéines



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Flétan	A (N)	B (N)	A	B (N)
Goberge (Lieu)	B	A	N	A
Grand sébaste	N	B	N	B
Grenouille	A (N)	A	A	A
Hareng	A (N)	N	N (B)	N (B)
Homard	A	A	A	N
Hoplostète orange	N	N	N	N
Huîtres	A	A	A	N
Mahimahi	N	B	B	N
Malachigan	N (B)	N	N	N
Maquereau	B	B	B	N (B)
Maskinongé	N (B)	N	N	A
Merlu blanc	B	N	A	B
Merluche	A (N)	B	A	N (B)
Mérou	A (N)	B	B	N
Meunier	N (B)	N	N	N
Morue	B	B	B	B
Moules	A (N)	A	N	N (A)
Œufs de saumon	N	A	A	A (N)
Omble de fontaine (truite de rivière, touladi)	N (B)	A	A (N)	N
Ormeaux	N	N	N	A
Pagre (spare, daubenet)	N	B	B	N
Palourdes	A	A	A	N
Perchaude	B	N	N	B
Perche	B	N	N	B
Perche blanche (bar blanc, baret)	N	N	N	B
Perroquet	N	N	N	B
Pétoncles	A (N)	N (A)	N	N
Pieuvre (Poulpe)	A (N)	A	A	A
Plie	A (N)	B (N)	A	N
Plie gris	A (N)	N	A	N
Pompano	N	N	N	N
Requin	N	N	N	N

Poisson, crustacés & mollusques (suite)

Protéines



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Sardines	B	B	B	N (B)
Saumon	B	B (N)	B	N
Sébaste rosé	N (B)	N	N	N
Sériole	N	A (N)	A	B
Sole (plie canadienne)	A	B (N)	A	B
Stromatée	N	A (N)	N	N
Stromatée luné	A (B)	B	N	N
Suceur ballot	N (B)	N	N	N
Tambour brésilien (Acoupa)	N	B	N	N
Tassergal	A (N)	N	N	N
Thon	N	N	B	N
Tilapia	N	N	N	N
Tile	A (N)	N	N	B
Truite arc-en-ciel	B	A	A (N)	B
Truite de mer	B	A	A (N)	N
Vivaneau	B	N	B	B (N)
Voilier	N	N	B	N



Produits laitiers

Protéines



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Beurre	A	N	A	N
Babeurre	A	N	A	A
Bleu	A	A	A	A
Brie	A	N	A	A
Caillebotte (QuarK)	N	N	N	A
Camembert	A	N (A)	A	A



Produits laitiers (suite) Protéines



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Caséine	A	N	N	A
Cheddar	A	N (A)	N	A
Colby	A	N	N	A
Cottage	A (N)	B (N)	B	A
Crème à café 10%	A	N	A	A
Crème glacée	A	A	A	A
Crème sure (faible en gras-sans gras)	N (A)	N	B	A
Edam	A	N	N	A
Emmenthal	A	N (A)	N (A)	A
Feta	N	B	B	N (A)
Fromage à la crème	A	N	N	A
Fromage à pâte filée	A	A	N	A
Fromage de chèvre	N	B	B (N)	N (A)
Fromage fermier	N	B	B	N (A)
Fromage frais	A	A	A	A
Ghee (beurre clarifié)	N	N (B)	N (B)	N
Gouda	A	N	N	A
Gruyère	A	N	N	A
Jarlsberg	A	N (A)	N	A
Kéfir	N	B	B	A
Lait de chèvre	N (A)	B	B	A
Lait de vache écrémé ou 2%	A	B (N)	N	A
Lait de vache entier	A	B (N)	A	A
Monterey Jack	A	N (A)	N	A
Mozzarella	N	B	B	N (A)
Muenster	A	N (A)	N	A
Neufchatel	A	N	N	A
Panir	N	B	N	A
Parmesan	A	N (A)	A	A
Petit-lait	A (N)	N (B)	N	A
Provolone	A	N (A)	A	A
Ricotta	N	B	B	A
Fromage suisse	A	N (A)	N (A)	A
Yogourt	N	B	N (N)	A



Oeufs Protéines

B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Blanc (poule)	N	N	B	N
Caille	N	A	A	A (N)
Cane	N	A	A	N
Jaune (poule)	N	N	N (B)	N
Oie	N	A	N	A (N)
Poule	N	N	N (B)	N



Légumineuses Glucides - Fibres



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Boisson de soya	B (N)	A (N)	N (A)	N (A)
Dolique à œil noir	B (N)	A	A	B (N)
Dolique bulbeux	N	N	N (A)	N
Flocons de soya	B (N)	A	N	N (A)
Fromage soya	B (N)	A	N (A)	N (A)
Gourgane (fève des marais)	B (N)	N	A (N)	N (A)
Granules de soya (lécithine)	B (N)	A	N	N (A)
Haricot Aduki	B (N)	A	A	B (N)
Haricot blanc fin	N	N	N	N
Haricot cannellini	N	N	N	N
Haricot cuivré	A (N)	N	N	A
Haricot de Lima	A	B (N)	A	N
Haricot mange-tout	N	N	N	N
Haricot Mung (germinations)	N	A	A	N
Haricot noir	B (N)	A	A	N
Haricot Northern	N	N	N	N
Haricot pinto	B	A	B	A (N)
Haricot rouge	A (N)	B (N)	A	A
Haricot vert (mange-tout – a parchemin)	B	N	N	N
Lentille brun	B	A	N	A (N)



Légumineuses (suite)

Glucides - Fibres



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Lentille rouge	B	A	N	A (N)
Lentille verte	B	A	B	A (N)
Petit haricot blanc	A (N)	B (N)	B (N)	A
Pois chiche	A	A	A	N (A)
Soya	B (N)	N (A)	B (N)	N (A)
Tamarind	A	N	N	A
Tempeh (soya fermenté)	B (N)	A	B (N)	N (A)
Tofu (soya pressé)	B (N)	A	B (N)	N (A)



Noix - graines

Lipide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Amandes-beurre d'amande	N	N	N	N
Arachides (cacahouètes) beurre d'arachide	B	A	B (N)	A
Châtaignes	N	N	B	A
Fâines	N	N	N	A
Fromage d'amande	N	N	N	N (A)
Graines de carthame	N (A)	A	N	N (A)
Graines de citrouille – beurre de graines de citrouille	B	A (N)	A	B
Graines de lin	B	N	N	B (N)
Graines de pavot	N	A	A	A
Graines de sésame	N	A	A	N
Graines de tournesol-beurre de graines de tournesol	N (A)	A	A	A
Lait d'amande	N	N	N	N (A)
Litché	N	N	N	A
Noisette (aveline)	N	A	A	N



Noix – graines (suite) Lipide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Noix de cajou (beurre de cajou)	A	A	N (A)	A
Noix de Grenoble (Amérique)	B	B	B	B
Noix de Grenoble (Europe)	B	N (B)	B	B
Noix de macadamia	N	N	N	N
Noix du Brésil	A	N	N (A)	A
Noix du noyer cendré	N	N	N	N
Noix piquées	N	N	N	N
Pacanes – beurre de Pacane	N	N	N	N
Pignons	N	A	N	N
Pistaches	A	A	N (A)	A
Tahini – beurre de sésame	N	A	A	A



Céréales Glucide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Amarante	B	A (N)	B	N
Avoine – son d'avoine-gruau	B (N)	B (N)	B	N (A)
Boisson de riz	N	B	B	N
Couscous de blé	N (A)	A	N	A
Crème de riz	N	N	N	N
Épeautre entier	N	B (N)	B (N)	N (A)
Farine blanche (produits)	N (A)	N (A)	N (A)	A
Farine-pâte d'artichaut	B	A (N)	A	N (A)
Farine d'avoine	B (N)	B (N)	B	N (A)
Farine de blé (raffinée, non blanchie)	N (A)	N (A)	A	A
Farine de blé avec gluten (produits)	N (A)	A	N	A
Farine de blé entier (produits)	A	A	N (A)	A

Céréales (suite)

Glucide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Farine de gluten	N (A)	A	N	A
Farine de maïs	N (A)	A	A	A
Farine –produit d'épautre	N	N	N	N (A)
Farine-galettes de riz	N	B	B	N
Farine de seigle entier	B	A	B	N
Farine –pain de soya	B (N)	N (A)	B (A)	N (A)
Germe de blé	A	A	N (A)	A
Kamut	N	A	A	N
Maïs	N (A)	A	A	A
Maïs éclaté	N (A)	A	A	A
Millet	N	B	B	N
Nouilles soba (seigle a 100%)	B (N)	A	A	N (A)
Orge	N	N	N	A
Pain de blé (germé du commerce, sauf essénien et de céréales germées)	N	N (A)	N	A
Pain de céréales germées	B (N)	B (N)	B	N
Pain de seigle 100%	B	A	B	N
Pain essénien (Manna)	B (N)	B	B	B
Pain sans gluten	N	N	N	N (A)
Quinoa	N	N	N	N
Riz (blanc-brun-basmati-pain de riz)	N	N	B	N
Riz sauvage	N	A (N)	B	N
Riz soufflé	N	B	B	N
Sarrasin – kasha	B (N)	A	A	N (A)
Semoule de blé (produits)	A	A	N	A
Son de riz	N	B	B	N
Sorgho	N	A (N)	A	A
Tapioca	N	A (N)	A	N (A)
Teff	A (N)	A	A	N



Légumes – jus de légumes

Glucide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Agar-agar	N (A)	N (A)	N (A)	N (A)
Ail	B (N)	N (B)	B	N (B)
Algues	N	N	N	B
Aloès (tisane – jus)	B (N)	A	A	A
Artichaut –topinambour	B	A (N)	A	B
Asperges	N	N	N	N
Bette à carde	B	N	N	B
Bettrave	N	B	B (N)	N
Borécole	B	B	B	B
Brocoli	B	B	B	B
Capres	A	N	A	A
Carotte	B (N)	B	N	N (B)
Céleri –jus de céleri	B (N)	N	B	N
Céleri rave	N	N	N	N
Champignons de couche	N	N	N	N
Châtaigne d'eau	N	N	N	N
Chicorée frisée	B	N	N	B
Choucroute	A	N	N	N (A)
Chou cavalier (Collard)	B	B	B	B
Chou-fleur	N	B	B	A
Chou-rave (Kholrabi)	B	N	N	B
Chou chinois (toutes variétés)	A	B (N)	N	N (A)
Choux de Bruxelles	N	B	N	N (A)
Citrouille	B	A (N)	N	B
Collybies (enoki)	N	N	N	N
Concombre	N	N	B	A
Cornichon dans la saumure	N (A)	N	A	A
Cornichon dans le vinaigre	A	N	A	A
Courge d'été et d'hiver	N	N	N	N
Courgette	N	N	N	N
Cresson de fontaine	N	N	N	N
Crosses de fougère	N	N	N	N (B)
Daikon	N	N	N	N
Échalote	N	N	N	N



Légumes – jus de légumes (suite)

Glucide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Endive	N	N	N	N
Épinard – jus d'épinard	B	N	N	B
Fenouil	B (N)	N	N	N
Feuille de bettrave	B	B	B	B
Feuille de moutarde	N	B	B	A (N)
Genièvre	A	A	N (A)	A
Gingembre	B	B	N (B)	B
Gombos	B	N (B)	N	B
Igname	A	B	B	N
Jus de carotte	B (N)	N	B	N
Jus de chou	N	B (N)	B	N (A)
Jus de concombre	N	N	B	A
Laitue (sauf romaine)	N	N	N	N
Luzerne (germinations)	B (N)	N	B	A
Maltake	B	N	B	N
Navet – rabiole	B	N	N	B (N)
Oignon blanc-espagnole-jaune-rouge	B	N (B)	N	B
Oignons vert	N	N	N	N
Olive grecque-espagnole	A	A	N	N (A)
Olives noires	A	A	A	A
Olives vertes	N (A)	A	N	N (A)
Pak-choï	N	N	N	N
Panais	B	B	B	B (N)
Patate douce	A	B	B	B (N)
Petits pois-gourmands-mange-tout	N	N	N	N
Piment rouge chipote	A (N)	N	A	N
Piment type Jamaïque	N	N	N	N
Pissenlit	B	N	B	B
Pleurotes abalone	N	N	A	N
Pleurotes en huitre	N	N	N	N
Poiï	N	N	N (A)	N (A)
Poireau	B	N	N	A
Pois carées	N	N	N	N
Poivron rouge-piment de Cayenne	A	B (N)	A	B



Légumes – jus de légumes (suite)

Glucide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Poivron vert-jaune - piment Jalapeno	A (N)	B (N)	A	N
Pomme de terre blanche – bleue- jaune-rouge	A	N (A)	N	A
Portobello	N	N	N	N
Pousse de bambou	N	N	N	N
Psallottes (champignons de Paris)	B (A)	N	N	A (N)
Radicchio	N	N	N	N
Radis	N	A	A	N
Radis (germination)	N	A	A	N
Raifort	B (N)	N	N	B
Rappini	B (N)	N	N	N
Rhubarbe	A	A	A	A
Romaine	B	N	N	B (N)
Roquette	N	N	N	N
Rutabaga	N	N	N	N
Salsifis	N	N	N	N
Scarole	B	N	N	B
Shiitake	A	AB	A	A
Taro	N	N	N (A)	A
Tomate –jus de tomate	A (N)	A (N)	N (B)	N
Varech vésiculeux	N	N	N	B
Yucca	A	N	N	A



Fruits– jus de fruits

Glucide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Abricot-jus d'abricot	B	N	N	N (A)
Ananas	B	B	B	N



Fruits- jus de fruits (suite)

Glucide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Avocat	N	A	A	A (B)
Baie de sureau (bleu nuit-pourpres)	N (B)	N (B)	N (B)	N
Banane	A (N)	N (B)	A	B
Banane plantain	A	N	N	A
Bleuets	B	N (B)	N (B)	B
Canneberges	B	B	B	N
Cantaloup	N (A)	N (A)	N (A)	A
Carambole	N	A	A	N
Cerises (toutes)	B	N (B)	B	B
Citron – jus de citron	B	N	B	N
Coing	N	N	A	N
Dattes (toutes)	N	N	N	N (A)
Drupe du Sago (palmier)	N	N	A	N
Eau citronnée	B	N	N	N
Figues (fraiche – déshydratées)	B	N (B)	B	B
Figues de Barbarie	N	A	A	N (B)
Fraises	N	N	N	N (A)
Framboises	N	N (B)	N	N
Fruit de l'arbre à pain	N	N	N	N
Goyave – jus de goyave	N	N (B)	A	B
Grenade	N	A	A	N (B)
Groseilles à grappes (noires, rouges)	N	N	B	N
Groseilles à maquereau	N	N	B	N
Jus d'ananas	B	B	N	B
Jus de canneberge	N (B)	B	B	N
Jus de cerise noire	B	N (B)	B	B
Jus de pamplemousse	B	N	N	N
Kaki	N	A	A	N
Kiwi	N	N	B	A
Kumquat	N	N	N	N
Lait de coco	A (N)	A	A	A
Lime – jus de lime	B (N)	N	N (B)	N



Fruits- jus de fruits (suite)

Glucide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Mangue – jus de mangue	A (N)	N	A	B
Margose	A	A	A	A
Melon brodé	N	N	N	N
Melon brésilien	N	N	N	N
Melon Canang	N	N	N	N
Melon Casaba	N (A)	N	N	N
Melon Crenshaw	N	N	N	N
Melon de Perse	N	N	N	N
Melon miel (honeydew)	A	N (A)	N (A)	A
Melon Santa claus	N	N	N	N
Mûres de Boysen	B	N (B)	N	N
Mûres de Logan	N	N	B	N
Mûres de Young	N	N	N	N
Mûres noires	N	N	A	N
Mûres rouges	N	N	N	N
Mûres sauvages – jus de mûre sauvage	B	N (B)	N (B)	A
Nectarine – jus de nectarine	N	N	N	N
Noix de coco	A (N)	A	A	A
Orange – jus d'orange	A	N	A	A
Pamplemousse	B	N	B	N
Papaye – jus de papaye	A	B	N	N
Pastèque				
Pêche	N	N	N	N
Poire – jus de poire	N	N	N	N
Pomme (fruit-jus-cidre)	N	N	N	N (A)
Pomme poire	N	N	N	A
Prune (bleue-verte-rouge)	B	B	B	B
Pruneau	B	N	N (A)	B
Raisins (tous)	N	B	B	N
Raisins secs	N	N	N	N
Tangerine	A (N)	N	N (A)	A



Huiles Lipide



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Huile d'amande	N	N	N	N (B)
Huile d'arachide	A (N)	A	N	A
Huile de canola	N	A	N	N (A)
Huile de carthame	N (A)	A	A	A
Huile de coprah	A	A	A	A (N)
Huile de foie de morue	N (B)	N	N	N (A)
Huile de germe de blé	N	N	N	A
Huile de graine de cassis	B	N (B)	N	N
Huile de graines de coton	A	A	A	A
Huile de lin	B	N (B)	N	B (N)
Huile de maïs	A	A	A	A
Huile de noix	B	N (B)	B	N (B)
Huile de ricin	A	A	N	A
Huile de sésame	N (B)	A	A	N
Huile de soya	N	A	N	A
Huile de tournesol	N	A	A	A
Huile d'olive	B	B	B	B
Huile d'onagre	N	N	N	A



Fines herbes - épices



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Aneth	N	N	N	N
Anis	N	N	A	N
Basilic	N	N	N	N (B)
Bergamote	N	N	N	N
Cannelle	N	A	N	N (A)
Cardamone	N	N	N	N



Fines herbes – épices (suite)



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Cari	N	B	B	B
Caroube	N	N	N	B (N)
Carvi	N	N	N	N
Cerfeuil	N	N	N	N
Ciboulette	N	N	N	N
Chocolat	N	N	N	N
Clou de girofle	N	N	N	N
Coriandre	N (B)	N	N	N
Crème de tartare	N	N	N	N
Cumin	N	N	N	N
Curcuma	B (N)	N	N (B)	B (N)
Estragon	N	N	N	N (B)
Fécule de maïs	N (A)	A	A	A
Fécule de marante	N	N	N	N
Feuilles de laurier	N	N	N (B)	N (B)
Gomme arabique	A	A	A	A
Guarana	N	A	A	A
Macis	N	N	N	A
Marjolaine	N	N	N	N
Menthe poivrée	N	N	N	N
Moutarde sèche	B	N	N	N
Muscade	N	N	N	A (N)
Origan	N	N (B)	B	N (B)
Paprika	N	N	N	N
Persil	B (N)	B	B	B
Piment de la Jamaïque	N	A	A	N
Poivre (noir – blanc)	A	A	A	A
Poivre en grains – rouge moulu	A	N	A	N
Poudre de chili	A (N)	N	N	N
Racine de réglisse	N	B	N	N (B)
Rhodyménie palmé	N	N	N	B
Romarin	N	N	N	N
Safran	N	N	N	N (B)
Sarriette	N	N	N	N



Finest herbs – spices (suite)



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Sauge	N	N	N	N
Séné	N (A)	N	N	N
Tamarin	N	N	N	N
Thé de bois (Gaulthérie)	A (N)	N	N	N
Thym	N	N	N	N
Vanille	N	N	N	N (A)



Condiments



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Carragénine	A	A	A	A
Confiture – gelée (ingrédients permis)	N	N	N	N
Gélatine	A	A	A	N
Glutamate monosodique	A	A	A	A (N)
Gomme de guar	A	A	A	A
Ketchup	A	A	A	A
Levure de bière	N (B)	N (B)	N (B)	N (B)
Levure de boulangerie	N	N	N	N
Mayonnaise	A	N	N	N (A)
Miso	B	A	B (N)	N (A)
Moutarde (avec blé, sans vinaigre)	B	N (A)	N (A)	A
Moutarde (avec vinaigre et blé)	A	N (A)	A	A
Moutarde (avec vinaigre, sans blé)	N	N	A	A
Moutarde (sans blé, ni vinaigre)	B	N	N	N
Pectine de pomme	N	N	N	N
Relish	A	N (A)	A	A
Sauce de soya	B (N)	A	N	N (A)
Sauce Worcestershire	A	A	A	A
Sel de mer	N	N	N	N



Condiments (suite)



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Tamari (sans blé)	B (N)	N	N	N (A)
Vinaigre de cidre	A	N	A	N (A)
Vinaigre balsamique (blanc-rouge-de riz)	A	N	A	A
Vinaigrette (ingrédients permis)	N	N	N	N



Édulcorants



B = Bénéfique – N = Neutre – A = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Aspartame	A	A	A	A
Dextrose	N (A)	A	A	A
Extrait d'amande	N	A	A	N
Fructose	N	N (A)	A	A
Maltodextrine	N (A)	A	A	A
Malt d'orge	B (N)	A	A	N (A)
Mélasses	N	N	N	N
Mélasses verte (Blacksrap)	B (N)	B	B	N
Miel	N	N	N (A)	N (A)
Sirop de maïs	N (A)	A	A	A
Sirop d'érable	N	N	N (A)	N (A)
Sirop de riz	N	N	N (A)	N (A)
Stevia	N	A (N)	N	N (A)
Sucanat	A	A	A	N (A)
Sucre brun – blanc	N	N (A)	N (A)	N (A)
Sucre inverti	N (A)	A	A	A



Boissons



B = Bénéfique – **N** = Neutre – **A** = A éviter

	Groupe A	Groupe B	Groupe AB	Groupe O
Bière	A (N)	N	N (A)	A
Boissons gazeuses (diète-cola-autres)	A	A	A	A
Café ordinaire – décaféiné	B	N (A)	A	A
Club soda	A	A (N)	A	B
Eau de Seltz	A (N)	A (N)	N	B
Spiritueux	A	A (N)	A (N)	A
Thé noir ordinaire – dé-théiné	A (N)	N (A)	A	A
Thé vert	B	B	B	B
Vin blanc	N (B)	N (B)	N	A
Vin rouge	B	N (B)	N (B)	N (B)