

# 0-s vércsoport



ILLUSZTRÁCIÓK: VERESS ZSÓ

FOTÓ: MARIO DE LOEPEZ, ANTHONY ELGORT

A vadász - erős, öntudatos, strapabíró. A 0-s a legrégebbi vércsoport - gyökerei abba az időbe nyúlnak vissza, amikor őseink még vadászta és gyűjtögettek. Ez ebbe a csoportba tartozó emberek igen ellenállóak és erősek. Ehhez a típushoz a fehérjében gazdag táplálkozás illik. Hús (nem sertés és nem több, mint 171 gramm egy-egy étkezéskor), hal, bizonyos gyümölcsök és zöldségek, melyek szavatolják az egészséges testsúlyt és a jó közérzetet.

### Diétás tanácsok

**fogyást elősegítő ételek:** tengeri hínár, tengeri halak, jódzott só, máj, vörös húsok, kelkáposzta, spenót, brokkoli  
**hízást elősegítő ételek:** búza, kukorica, veteménybab, fehér bab, lencse, káposzta, kelbimbó, karfiol, mustár

### Jótevény hatású élelmiszerek:

**húsok:** marhahús, bányahús, birkahús, borjúhús, vadhús. **halak:** tőkehal, hering, makrél, csuka, lazac, szardínia. **tejtermékek és tojás:** vaj, feta-, kecskesajt, mozzarella, szója-sajt, szójatej. **olajok és zsiradékok:** lenmagolaj, olívaolaj, dió és magvak: tókma, dió. **babfélék és hüvelyesek:** fekete szemű bors. **gabonafélék:** a 0 vércsoportúak nem tűrik jól a teljes kiőrlésű gabonaféléket, ezért ezeket teljesen ki kell hagyni étrendjükből. **kenyérfélék:** essene kenyér, ezekiel kenyér. **gabonamagvak és száraztészta:** nincs olyan száraztészta, mely jótevény volna a 0 vércsoport számára. **zöldségek:** articsóka, petrezselyem, fehérrépa, póréhagyma, saláta, fokhagyma, torma, kelkáposzta, piros paprika, édes burgonya, karalábé, vöröshagyma, spenót, tök. **gyümölcsök:** a legtöbb gyümölcsfélé ajánlott, kivéve a kerüendő gyümölcsöknél felsoroltakat. Különböző jótevény a szárított és friss füge, szilva. **zöldség- és gyümölcslevek:** a zöldséglevek fogyasztása lúgos tulajdonságuk miatt kedvezőbb a 0 vércsoportúak számára, mint a gyümölcslevek. Fekete cseresznye, ananász, szilva. **fűszerek:** szentjánoskenyér, curry, petrezselyem, cayenne bors, kurkuma. **ízestítek:** igazán jótevény hatású ízestítek nincsenek. **italok:** szódaivíz, ásványvíz.



ízestítek: igazán jótevény hatású ízestítek nincsenek. **italok:** szódaivíz, ásványvíz.

### semleges hatású élelmiszerek:

csirkehús, kacska, fűj, nyúl, pulyka. **hal:** szardella, ponty, folyami rák, homár, osztrigák, garnélarák, tintahal, angolna. **tejtermékek és tojás:** vaj, feta-, kecskesajt, mozzarella, szója-sajt, szójatej. **olajok és zsiradékok:** canolaolaj, tőkehalmaíójolaj, szezámolaj. **dió és magvak:** mandula, gesztenye, mogyoró, szezám-mag, napraforgó. **babfélék és hüvelyesek:** fekete bab, lóbab, vörös szójabab, zöldborsó, hüvelyes borsó. **gabonafélék:** árpa, hajdina, köles, rizskorpa, puffasztott rizs, tönkölybúza. **kenyérfélék:** barnarizs-kenyér, köles, szójaliszt-kenyér, gluténmentes kenyér, 100%-os rozskenyér, tönkölybúza-kenyér, wasa kétszersült. **gabonamagvak és száraztészta:** árpaliszt, hajdina, rizs, rizsliszt, barna rizs, rozsliszt, tönkölybúzaliszt. **zöldségek:** spárga, répafélék, zeller, uborka, kapor, zöld olajbogyó, zöld hagyma, zöld paprika, retek, paradicsom, gesztenye, kukkíni. **gyümölcsök:** alma, sárgabarack, banán, áfonya, cseresznye, fekete és piros ribizli, datolya, fekete bodza, egres, grapefruit, zöld és piros szőlő, kivi, citrom, lime, mangó, nektarin, papaja, őszibarack, körte, ananász, málna. **zöldség- és gyümölcslevek:** sárgabaracklé, szőlőlé, sárgarépale, zellerlé, paradicsomlé citrommal, grapefruitlé, papajale, zöldséglé a javasolt zöldségekből, uborka, hamvas áfonya. **fűszerek:** szegfűbors, kapor, fokhagyma, méz, torma, majoránna, menta, mustármag, bazsalikom, babérlevél, bergamott, szemes bors, borsmenta, safrány, zsálya, só, csombor, metélőhagyma, szegfűszeg, koriander, kömény, szójasós, fordomenta, fehér cukor, barna cukor, tárkony, kakukkfű, paprika. **ízestítek:** almalekvár, dzsem, majonéz, mustár, worchestersós. **italok:** sör, zöld tea, vörösbors, fehérbor.



FOTÓ: DAVID BORTH, IRINI RAMOS, CSIGÓ LÁSZLÓ

### kerüendő élelmiszerek:

**baromfi és húsféle:** szalonna, liba, sonka, disznóhús. **hal:** törpeharcsa, hering, füstölt lazac. **tejtermékek és tojás:** zsíros sajtok, író, camembert, gouda, jégkrémek, kefir, parmezán, tej, tejszavó, joghurtok. **olajok és zsiradékok:** kukoricaolaj, földimogyoróolaj. **magvak:** földimogyoró, pisztácia, mák. **babfélék és hüvelyesek:** veteménybab, száraz fehér bab, lencse. **gabonafélék:** kukoricapehely, hétmagos gabona, kukoricaliszt, zabkorpa, búzakorpa, búracíra. **kenyérfélék:** fehér bagett, kukoricaliszból készült kenyerek, durumbúza, sokmagvas kenyér, feketeszab-kenyér, magas fehérje-tartalmú kenyér. **gabonamagvak és száraztészta:** búzaliszt, durumbúzaliszt, gluténliszt, fehér liszt, teljes kiőrlésű búzából készült liszt, spenótos tészta. **zöldségek:** vörös káposzta, fehér káposzta, karfiol, kukorica, padlizsán, természetes gomba, shiitakegomba, mustár, kelbimbó, fekete, görög és spanyol olajbogyó, vörös és fehér burgonya. **gyümölcsök:** földi szeder, kókusz, sárgadinnye, narancs, eper, mandarin. **zöldség- és gyümölcslevek:** almale, almabor, káposzta, narancs. **fűszerek:** kaporibogyó, fahéj, kukoricakeményítő, fekete bors, szerezcsendió, fehér bors, vanília, ecet. **ízestítek:** ketchup, savanyúságok. **italok:** presszókávé, tömény szeszes ital, kóla, diétás üdítők, egyéb üdítők, fekete tea.



### Leves

#### Brokkolikrémleves



**Hozzávalók:** 6 dkg brokkoli, 4 dkg tönkölyliszt, 1 dl szójatej, egynegyedpóréhagyma, kevés tengeri só. A brokkolit és az apróra vágott póréhagymát kevés vízben felpuhára főzzük, tönkölyliszttel sűrítjük (a tönkölylisztet picit vízzel csomómentesre keverjük, az ételhez szűrjük és kiforraljuk), szójatejtel dúsítjuk, tengeri sóval ízesítjük.

majd krémes állagúra turmixoljuk. Egy adag tápanyagtartalma: 744 kJ/177 kcal, 8 g fehérje, 2 g zsír, 29 g szénhidrát, 5,8 g rost.

### Főételek

#### Paradicsomos pulykarizott rozsmaringgal

**Hozzávalók:** 12 dkg pulykamell, 10 dkg rizs, 5 dkg szójasajt, egynegyedpóréhagyma, 4 dkg paradicsom, 2 dkg sárgarépa, 2 dkg karalábé, 2 dkg zöldborsó, 2 dkg brokkoli, egy gerezd fokhagyma, egy-két szál petrezselyemzöld, egy evőkanálnyi olívaolaj, csipetnyi tengeri só.

A kockára vágott pulykamellet kevés olívaolajon megpároljuk, fokhagymával, tengeri sóval ízesítjük, majd hozzáadjuk a kockára vágott póréhagymát és paradicsomot, megszórujuk az apróra vágott petrezselyemmel, s amikor a hús megpuhult, hozzákeverjük a külön megfőzött, kockázott zöldségeket és a szintén külön megfőzött rizst. Tálaláskor reszelt szójasajttal szórjuk meg. Egy adag tápanyagtartalma: 2751 kJ/654 kcal, 38 g fehérje, 12,8 g zsír, 93,1 g szénhidrát, 15 g rost.



FOTÓ: CSIGÓ LÁSZLÓ

### Roston sült hátszín zöldséges kölessel

**Hozzávalók:** 14 dkg hátszín, 5 dkg köles, 2 dkg kukkíni, 2 dkg sárgarépa, 2 dkg zöldborsó, 2 dkg brokkoli, egynegyed póréhagyma, két evőkanál olívaolaj, egy-két szál petrezselyem, csipetnyi tengeri só.

A hátszínseleket megsózzuk, kevés olívaolajban megsütjük. A zöldségeket megfőzzük, leszűrjük, és hozzákeverjük a külön megfőzött köleshez. Tengeri sóval ízesítjük, az apróra vágott petrezselyem felét belekeverjük, a másik felével tálaláskor megszórujuk.

Egy adag tápanyagtartalma: 2242 kJ/590,7 kcal, 35,6 g fehérje, 46,4 g zsír, 47,5 g szénhidrát, 5,1 g rost.



### Desszert

#### Almás tönkölypalacsinta juharszirupban párolt aszalt gyümölcsökkel

**Hozzávalók:** 5 dkg tönkölyliszt, fél dl szójatej, 5 dkg alma, fél dl juharszirup, 15 g füge, 15 g datolya, 15 g aszalt barack, 15 g aszalt szilva, egy kávéskanál méz, fél dl olívaolaj, csipetnyi tengeri só.

A tönkölylisztet szójatejtel elkeverve, picit olívaolaj és tengeri só hozzáadásával palacsintát készítünk, majd a tésztából olívaolajban palacsintákat sütünk. A töltelékhez a meghámozott, szeletekre vágott almát mézzel megpároljuk, a palacsintákat betöltjük, tálaláskor pedig a meglőtt palacsintákra öntjük a juharszirupban lepárolt aszalt gyümölcsöket. Egy adag tápanyagtartalma: 1772 kJ/422 kcal, 7,9 g fehérje, 12,8 g zsír, 85,3 g szénhidrát, 12,3 g rost.

