

AB-s vércsoport



A rejtélyes - ritka, karizmatikus, titokzatos. Ezzel a típusal eljutottunk az újkorba. Az AB a legfiatalabb vércsoport, a legritkább, a legmodernebb. Akik ebbe a típusba tartoznak, azoknak a felgyorsult életük tetése, ritmusa nem okoz gondot. Az ezzel járó idegesség nekik is könnyen a gyomrukra húzódhat. Rendszeresen enni, de mindig csak kis mennyiségűt - ennek a típusnak ez javasolt, mert az AB vércsoporttal rendelkezőknek a mit és a hogyan egyaránt fontos.

Diétás tanácsok

fogyást elősegítő ételek: tofu, tengeri halak, tejtermékek, zöld levelű zöldségek, ananász

ízést elősegítő ételek: vörös húskok, veteményes, limabab, magvak, kukorica, hajdina, búza

26

semleges hatású élelmiszerek:

húskok: máj, fácán. **halak:** ponty, törpeharcsa, kaviár, hering, fehér húsú hal, tintahal. **tej és tejtermékek:** edami, ementáli, gouda és szája-sajt, szájaitej, tejsavó. **olajok és zsíradékok:** canola-, tökehalmáj-, lenmag- és földimogyoró-olaj. **diók és magvak:** mandula, kesudió, pisztácia, fenyőmag. **babfélék és hüvelyesek:** hosszú szájú fehér és zöldbab, házi és piros lencse, hüvelyes és zöldborsó. **gabonafélék:** árpa, búzakerém, keményítő, pirított kukoricapehely, hétmagos gabona, szájapehely, búzakerém, búzacsi. **kenyérfélék:** tönkölybúza-, gluténmentes, magas fehérjetartalmú, sokmagos, teljes kiőrlésű búzából készült és feketeszab-kenyér, durumbúza, búza, macesz, búza és zabkorpa. **gabonamagvak és szárzésztták:** kuszkusz, árpaliszt, durum, graham, tönkölybúza, teljes őrlésű búzából készült liszt, fehér liszt, búzadarab, spenótos tészta. **zöldségek:** spárga, kínai kel, gyömbér, torma, karalábé, póréhagyma, fehér káposzta, sárgarépa, gomba, zöld, görög és spanyol oliva, zöld, spanyol és vöröshagyma, cikória, koriander, spenót, kelbimbó, tök, tökmag, sárga hagyma, vörös és fehér burgonya, vízitorma, paradicsom, fehérrépa, cukkini. **gyümölcsök:** alma, sárgabarack, földi szeder, áfonya, nektarin, papaja, őszibarack, körte, fekete ribizli, piros ribizli, datolya, fekete bodza, sárgadinnye, görögdió, lime, aszalt szilva, maszolaszöld, málna, mandarin. **zöldség- és gyümölcslevelek:** alma, sárgabarack, uborka, zöldséglevek, ananász, szilva, limonádé, grapefruit. **fűszerek:** bazsalikom, babérlevél, metéltőhagyma, csokoládé, fahéj, szegfűszeg, kapor, alga, méz, tengeri inár, majoránna,



FOTO: BEATRIZ DA COSTA

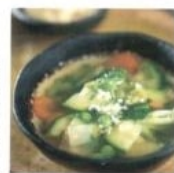
FOTO: JULIE TOY

28

Levesek

Zöldségleves kölessel

Hozzávalók: 15 g cukkini, 15 g karfiol, 15 g karalábé, 15 g zeller, 15 g sárgarépa, 15 g zöldborsó, 15 g brokkoli, 15 g köles, egy-két szál petrezselyemzöld, csipetnyi tengeri só. A csíkokra vágott zöldségeket felpuhára főzzük, tengeri sóval ízesítjük, a külön vízben felpuhára főtt kőlest tálaláskor adjuk hozzá az apróra vágott petrezselyemmel együtt. Egy adag tápanyagtartalma: 438 kJ/104 kcal, 5 g fehérje, 1 g zsír, 18,4 g szénhidrát, 4,7 g rost.



Főételek

Mozzarella's pulykamell fokhagymás spenóttal

Hozzávalók: 14 dkg pulykamell, 5 dkg paradicsom, 8 dkg mozzarella sajt, 10 dkg spenót, egynegyed póréhagyma, 2 dkg paradicsom, fél dl szájaitej, két evőkanál olívaolaj, kevés bazsalikom, egy gerezd fokhagyma, csipetnyi tengeri só. A pulykamellet felszeleteljük, enyhén megsózzuk, kevés olívaolajban elősütjük, majd a szeletekre ráhelyezzük a karikára vágott paradicsomot és kevés póréhagymát. Bazsalikommal fűszerezünk, a tetejére mozzarella sajtot teszünk, majd a sütőben készre pirítjuk, míg a sajt ráolvad és színt kap. A körethez a friss, leveles spenótot megpároljuk, fokhagymával és tengeri sóval ízesítjük, kevés póréhagymát és kockára vágott paradicsomot adunk hozzá, szájaitejjel felengedjük, és készre főzzük. Egy adag tápanyagtartalma: 2186 kJ/519,5 kcal, 43,7 g fehérje, 50,7 g zsír, 9,1 g szénhidrát, 8,5 g rost.



30

jótékony hatású élelmiszerek:

húskok és baromfi: bárányhús, birka, nyúl, pulyka, csirke. **halak:** hosszú tonhal, tőkehal, szürke tonhal, szardínia, csuka, tokhal, lazac, makrél, csiga. **tej és tejtermékek:** túró, mozzarella, fetasajt, kecskesajt, kefir, ricotta, kecsketej, joghurt. **olajok és zsíradékok:** olívaolaj. **diók és magvak:** gesztenye, földimogyoró, dió. **babfélék és hüvelyesek:** száraz fehér bab, tarkabab, piros bab, piros szójabab, zöld lencse. **gabonafélék:** köles, zabkorp, zabliszt, rizskorp, puffasztott rizs, tönkölybúza. **kenyérfélék:** barnarizs-kenyér, rizstorta, köles, rozsenyér, szójalisztkenyér, wasa. **gabonamagvak és szárzésztták:** zab-, rizs-, rozs- és csíráztatott búzaliszt, basmati-, barna és fehér rizs. **zöldségek:** répalevel, répa, brokkoli, karfiol, zeller, tofu, gyermeklancfű, padlizsán, fokhagyma, kelkáposzta, petrezselyem, uborka. **gyümölcsök:** cseresznye, hamvas áfonya, szárított és friss füge, egres, fekete, zöld és piros szőlő, grapefruit, kiwi, piros, sötét és zöld szilva, ananász, citrom. **zöldség- és gyümölcslevelek:** káposzta, sárgarépa, hamvas áfonya, szőlő, zeller, fekete cseresznye, papaja. **fűszerek:** curry, fokhagyma, torma, petrezselyem. **ízestők:** nem ajánlatos az ízesítők fogyasztása! **italok:** kávé, koffeinmentes kávé, zöld tea.



FOTO: RONI RAMOS, TARA SGRDI

27

menta, mustár, szerezscendió, paprika, borsmenta, rozmarin, zsálya, só, szójaszósz, fodormenta, szárny, tárkony, kakukkfű, kurkuma, vanília, kömény. **ízestők:** dzsem (az ajánlott gyümölcsökből), zselé (az ajánlott gyümölcsökből), mustár, majonéz. **italok:** sör, szóda, vörösbors, fehérbors.

kerülőend élelmiszerek:

húskok: szalonna, marhahús, csirkehús, kacsahús, libahús, sonka, fogoly, disznóhús, borjúhús, fűr. **halak:** szardella, hering, homár, lazac, polip, osztriga, tengeri süllő, garnélarák, angolna. **tej és tejtermékek:** kejt sajt, vaj, író, camembert, jégkrém, parmezán, teljes tej. **olajok és zsíradékok:** kukorica-, szesám- és napraforgómagolaj. **diók és magvak:** mogyoró, mák, tökmag, szesám, napraforgó. **babfélék és hüvelyesek:** lóbab, fekete szemű borsó. **gabonafélék:** hajdina, kukoricapehely, kukoricaliszt, kamut, hajdinakása. **kenyérfélék:** kukoricaliszttal készültek. **gabonamagvak és szárzésztták:** hajdinakása, articsókás tészta, soba metélt. **zöldségek:** shiitakegomba, avokádó, jalapeno paprika, piros és sárga paprika, retek, fekete oliva, retekhajtás, fehér és sárga kukorica, zöld paprika. **gyümölcsök:** banán, kusz, mangó, narancs, datolyaszilva, gránátalma, carambola, füge, kaktusz. **zöldség- és gyümölcslevelek:** narancs. **fűszerek:** szegfűszeg, mandulakivonat, ánizs, fehér bors, fekete bors, cayenne bors, kapribogyó, almaecet, kukoricakeményítő, szemes bors, vörös bors, fehérborecet, balzsamos ecet, vörösborecet. zselatin. **ízestők:** ketchup, savanyúságok, worchesterszósz. **italok:** tömény szeszes italok, fekete tea, diétás üdítőitalok.



29

Zöldfűszeres, roston sült tofu vadrides salátágyon, tofumajonézzel

Hozzávalók: 14 dkg tofu, 2 dkg tönkölybúza, negyed tej jégсалата, 6 dkg uborka, 3 dkg sárgarépa, egy-negyed póréhagyma, 5 dkg tofu, kevés snidling és turbolya, picit borsikafű, csipetnyi zsálya, egy evőkanál citromlé, fél dl olívaolaj, egy kévsakanálnyi méz, egy evőkanálnyi szájaitej, egy-két szál petrezselyemzöld, csipetnyi tengeri só. A tofuszeleteket megszórujuk a zöldfűszerekkel, és kevés olívaolajban megpároljuk. A salátához csíkozott jégсалатаleveleket, karikázott uborkát, reszelt sárgarépát és kevés apróra vágott póréhagymát használunk. Hozzáadjuk a megfőtt vadridzt, és tofumajonézt készítjük: az apróra vágott tofuhoz kevés szájaitej keverünk, citromlével, mézsel, tengeri sóval és kevés olívaolajjal ízesítjük. Egy adag tápanyagtartalma: 1061 kJ/251,3 kcal, 16,9 g fehérje, 4,6 g zsír, 40,2 g szénhidrát, 6,8 g rost.



Desszert

Ánizsos gyümölcsrész eperöntettel

Hozzávalók: 7 dkg rizs, fél dl szájaitej, 4 dkg eper, 3 dkg szőlő, 3 dkg alma, 15 g aszalt barack, 15 g aszalt ananász, egy evőkanál méz, kevés reszelt citromhéj, picit ánizs. A rizst ánizzsal, reszelt citromhéjjel és mézsel ízesítve kevés vízben, a szájaitej hozzáadásával megfőzzük, a friss és aszalt gyümölcsökkel összekeverjük, tálaláskor meglocsoljuk eperöntettel, amelyet mézsel megfőzött, áttört, friss eperből készítünk el. Egy adag tápanyagtartalma: 1806 kJ/427 kcal, 8,2 g fehérje, 2,6 g zsír, 91,7 g szénhidrát, 6,5 g rost.



31