



B-s vércsoport

A nomád - rugalmas, kiegyensúlyozott, kreatív. Az emberi történelem legalkalmazkodóbb szereplői a nomádok. A klíma változásainak megfelelően vándoroltak. Az alkalmazkodóképesség szó szerint a vérükben volt - dr. D'Adamo szerint ők voltak a B vércsoport prototípusai. Ebből következően étkezésük is a legváltozatosabb.

Diétás tanácsok

fogyaszt elősegítő ételek: zöldségek, húsfélék, tojás, alacsony zsírtartalmú tejtermékek, máj, édesgyökértea
hátráltató ételek: kukorica, lencse, földimogyoró, szeszámag, hajdina, búza

20

semleges hatású élelmiszerek:

húsok: marhahús, darált marhahús, máj, fácán, pulyka, borjúhús, **tengeri és édesvízi élőlények:** törpeharcsa, hering, tintahal, **tej és tejtermékek:** vaj, ír, camembert, edami, emmentáli, gouda sajt, teljes tej, parmezán, szójatej, szójasajt, tejsavó, **olajok és zsiradékok:** tökealmáj, lenmagolaj, **diók és magvak:** mandula, brazil dió, gesztenye, dió, **babfélék és hüvelyesek:** lóbab, fehér bab, zöldborsó, hüvelyes borsó, **gabonafélék:** rizskrém, pirított kukoricapehely, **kenyérfélék:** gluténmentes kenyér, magas fehérjétartalmú búzamentes kenyér, zabkorpasütik, tönklybúzakenyér, **gabonamagvak és száraztészák:** graham-, tönkly- és fehér liszt, búzadarátésza, spenótos tészta, basmatirizs, barna rizs, fehér rizs, **zöldségek:** spárga, zeller, uborka, retek, kapor, Boston saláta, jéghegysaláta, római saláta, abalone gomba, házi gomba, sárga hagyma, burgonya, karalábé, spenót, tök, fehérrépa, fokhagyma, gyömbér, torma, zöld hagyma, cukkini, vöröshagyma, **gyümölcsök:** szinte a legtöbb gyümölcsöt fogyaszthatják, kivéve a kerürendőket. **Zöldség- és gyümölcslevek:** alma, almabor, sárgabarack, sárgarépa, uborka, grapefruit, narancs, limonádé, zöldséglé (az ajánlott zöldségekből), zeller, szilva, **fűszerek:** bazsalikom, babérlevél, kapor, fokhagyma, mézmajoránna, menta, mustár, szerecsendió, szójasós, kapribogyó, bors, tárkony, borsmenta, spanyol paprika, rizsszirup, rozmaryn, sáfrány, zsálya, só, csombor, fodormenta, metélőhagyma, csokoládé, szegfűszeg, koriander, kömény, barna és fehér cukor, oregano, kakukkfű, kurkuma, vanília, alma-, balzsam-, fehér- és vörösborec. **Izestők:** almalekvár, dzsem, savanyúságok, majonéz, mustár. **Italok:** sör, kávé, koffeinmentes kávé és tea, vörösbors, fekete tea, fehérbor.

22

Leves

Spenótkrémleves sajtos rizsgombóccal

Hozzávalók: 8 dkg spenót, 4 dkg tönklyliszt, fél dl szójatej, 2,5 dkg rizs, 2,5 dkg mozzarella sajt, egy gerezd fokhagyma, csipetnyi tengeri só.

A friss, leveles spenótot megfőzzük, fokhagymával és tengeri sóval ízesítjük, tönklyliszttel sűrítjük, majd krémes állagúra turmixoljuk. A megfőzött rizsből reszelt mozzarella sajttal gombócokat formázunk, és tálaláskor tesszük a levesbe.

Egy adag tápanyagtartalma: 1338 kJ/318 kcal, 12,3 g fehérje, 6,7 g zsír, 47,7 g szénhidrát, 12,6 g rost.

Főételek

Sajtos kölesburger fitnesssalátával

Hozzávalók: 7 dkg köles, egynegyed póréhagyma, fél fej jégсалáta, 4 dkg sárgarépa, 7 dkg uborka, egy kis fej lila hagyma fele, 5 dkg mozzarella sajt, fél tojás, egy dl olívaolaj, egy-két szál petrezselyemzöld, kevés borsikafű, csipetnyi tengeri só, egy teáskanálnyi citromlé.

A felpuhára főzött kölesből apróra vágott póréhagyma, petrezselyem, mozzarella sajt és tojás hozzáadásával masszát készítünk, borsikafűvel és tengeri sóval ízesítjük, majd a megformázott pogácsákat kevés olívaolajban kisütjük. A salátához csizogott jégсалátaleveleket, karikázott uborkát, reszelt sárgarépat és kevés apróra vágott lila hagymát használunk, citromlével és kevés olívaolajjal ízesítjük.

Egy adag tápanyagtartalma: 1900 kJ/452 kcal, 17,7 g fehérje, 24,3 g zsír, 60,6 g szénhidrát, 19,7 g rost.



jótevény hatású élelmiszerek:

húsok: bárányhús, birkahús, nyúlhús, vadhús, **tengeri és édes vízi élőlények:** tökealmáj, lepényhal, lazac, szardínia, nyelvhál, **tej és tejtermékek:** túró, mozzarella, fetasajt, kecskesajt, kefir, ricotta, 1,5%-os tej, kecsketej, gyümölcsjoghurt, joghurt, **olajok és zsiradékok:** olívaolaj, **diók és magvak:** a magvak többsége nem ajánlott! **babfélék és hüvelyesek:** veteménybab, száraz fehér bab, **gabonafélék:** köles, zabkorpa, zabliszt, puffasztott rizs, rizskorpa, tönklybúza, **kenyérfélék:** barnarizs-kenyér, wasa kenyér, köles, **gabonamagvak és száraztészák:** zabliszt, rizsliszt, **zöldségek:** répa, brokkoli, kínai kel, vörös káposzta, fehér káposzta, sárgarépa, kelkáposzta, shiitakegomba, petrezselyem, zöld paprika, jalapeno paprika, sárga paprika, kelbimbó, padlizsán, karfiol, piros paprika, **gyümölcsök:** banán, hamvas áfonya, fekete, concord, zöld és piros szőlő, papaja, ananász, zöld, piros és sötét szilva, **zöldség- és gyümölcslevek:** káposzta, hamvas áfonya, zöld, papaja, ananász, **fűszerek:** cayenne bors, curry, petrezselyem, gyömbér, torma, **ízestők:** az ízestők közül legtöbbet fogyaszthatják, de egyik sincs jótevény hatású! **Italok:** egyedül a zöld tea jótevény. A B-s vércsoportú ember számára a gyümölcs- és zöldséglevek ideálisak.

FOTÓ: ANTHONY ELGÖRÉ

21



kerürendő élelmiszerek:

húsok: szalonna, csirkehús, libahús, fogoly, disznóhús, fűr, kacsaahús, **tengeri és édesvízi élőlények:** szardella, angolna, füstölt lazac, garnélarák, osztriga, folyami rák, **tej és tejtermékek:** két sajt, jégkrém, **olajok és zsiradékok:** canola-, kukorica-, gyapotmag-, földimogyoró-, pörzsáfrány-, szesám-, napraforgóolaj, **diók és magvak:** kesudió, mogyoró, fenyőmag, pisztácia, földimogyoróvaj, mák, tökmag, szeszámvaj, napraforgómag, földimogyoró, szeszámag, **babfélék és hüvelyesek:** fekete és tarka bab, házi, zöld és vörös lencse, fekete szemű bors, **gabonafélék:** hajdina, kukoricapehely, kukoricaliszt, rozs, búzakorpa, búzacíra, **kenyérfélék:** bagett, kukoricásütik, durumbúza, 100%-os rozskenyér, sokmagos kenyér, **búzakorpa-sütik, gabonamagvak és száraztészák:** durumbúzaliszt, articsókátészta, gluténtartalmú liszt, teljes őrésű búza, roz, **zöldségek:** fehér és sárga kukorica, fekete, zöld, görög olíva, tofu, retek, paradicsom, tökmag, **gyümölcsök:** kókusz, datolya, gránátalma, rebarbara, **zöldség- és gyümölcslevek:** paradicsom, **fűszerek:** szegfűbors, fahéj, kukoricakeményítő, zselatin, fekete szemes bors, kukoricaszirup, **ízestők:** ketchup, **italok:** tömény szeszes italok, szódavíz, kóla, üdítőitalok.

FOTÓ: JULIE TUDY

FOTÓ: BARTH BETH

23



Zöldfűszeres, roston sült halfilé tönklyös salátágon, tofumajonézzel

Hozzávalók: 18 dkg tengerihal-filé, 2 dkg tönklybúza, negyed fej jégсалáta, 6 dkg uborka, 3 dkg sárgarépa, egynegyed póréhagyma, 5 dkg tofu, kevés snidling és turbotlya, picit borsikafű, csipetnyi zsálya, egy teáskanálnyi citromlé, fél dl olívaolaj, egy kávéskanálnyi méz, egy evőkanálnyi szójatej, egy-két szál petrezselyemzöld, csipetnyi tengeri só.

A halfiléket fűszerezük, enyhén sózzuk, kevés olívaolajban megsütjük. A salátához csizogott jégсалátaleveleket, karikázott uborkát, reszelt sárgarépat és kevés, apróra vágott póréhagymát használunk, majd hozzáadjuk a megfőtt tönklybúzát, végül tofumajonézt készítsük: az apróra vágott tofuhoz kevés szójatejet keverünk, citromlével, mézzel, tengeri sóval és kevés olívaolajjal ízesítjük. Egy adag tápanyagtartalma: 1362,7 kJ/323,1 kcal, 49,6 g fehérje, 4,3 g zsír, 25,9 g szénhidrát, 5,4 g rost.



Desszert

Mandulás, rizses túrógombóc erdeigyümölcsmártással

Hozzávalók: 6 dkg rizsliszt, 6 dkg túró, 0,8 dl juharszirup, 15 g tört mandula, 15 g szeder, 15 g málna, 15 g eper, egy kávéskanál méz, kevés reszelt citromhéj.

A rizslisztet megfőzzük, ízesítjük mézzel és reszelt citrom héjával, összekeverjük a túróval, gombócokat formázunk, melyeket a tört mandulába forgatunk. A gyümölcsöket juharszirupban megfőzzük, a kapott öntetet tálaláskor a gombócokra öntjük. Egy adag tápanyagtartalma: 1890 kJ/450 kcal, 17,5 g fehérje, 9,1 g zsír, 72 g szénhidrát, 6,7 g rost.



24

25