

Kan grubu diyeti nedir? Nasıl yapılır?

Kan grubunuza göre tercih edebileceğiniz doğru beslenme ile sağlıklı yoldan kilo verebilirsiniz. Peki kan grubuna göre nasıl beslenilmeli? Kan grubu diyeti nedir? Kan grubu diyet listesi nasıldır? İşte yanıtı...

Yayın Tarihi : 8 Kasım 2018 Perşembe (oluşturma : 2/23/2019)

Kişinin kan grubu değerlerine uygun olarak yapılan beslenme şekli, ideal kiloyu koruyarak sağlıklı bir şekilde kilo vermeyi sağlar.

Yasak olan gıdalara dikkat edildiği takdirde zayıflamanıza yardımcı olacak olan kan grubu diyeti, tek bir listeye göre yapılmıyor tabii. Peki kişinin kan grubuna göre nasıl bir diyet uygulanmalı? İşte listesi...

KAN GRUBU A RH POZİTİF OLANLAR...

- Araştırmalardan elde edilen verilere göre, kan grubu A olan kişilerde et ve süt ürünleri tüketimi fazla kilo aldırıyor.

A RH pozitif kan grubu diyeti

Et ürünleri: Sazan, uskumru, levrek vb...

Süt ürünleri: Kefir, yoğurt.

Yağ çeşitleri: Zeytinyağı, badem yağı

Sebzeler: Enginar, pırasa, semizotu, ıspanak, lahana, brokoli, soğan, sarımsak, maydanoz, havuç, marul ve börülce fasulyesi tüketilebilir.

KAN GRUBU B RH POZİTİF OLANLAR...

- Kan grubu B olan kişiler süt ve süt ürünlerini tüketebilir.

B RH pozitif kan grubu diyeti

Süt ürünleri: yoğurt, süt, peynir, eski kaşar

Yağlar: Kuyruk yağı

Sebzeler: Patlıcan, lahana, karnabahar, patates, havuç, maydanoz tüketilebilir.

KAN GRUBU AB RH POZİTİF OLANLAR...

AB RH pozitif kan grubu diyeti

Karbonhidrat grubu: Pirinç, yulaf, arpa ürünleri

Sebzeler: Salatalık, lahana, patlıcan, semiz otu, karnabahar, brokoli, soğan, sarımsak, kereviz

Bakliyatlar: Sadece yeşil mercimek

Meyveler: İncir, kiraz, üzüm, greyfurt, karpuz, ananas

Baharatlar: Zerdeçal, zencefil, kimyon, kakule, keten tohumu, çemen otu tüketilebilir.

KAN GRUBU O RH POZİTİF OLANLAR...

Süt ürünleri: Ev yoğurdu, kefir, tulum peyniri (Haftada en fazla 3 kere)

Sebzeler: enginar, brokoli, marul, ıspanak, roka, maydanoz, sarımsak, soğan, kabak ve bal kabağı...

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Kan grubu diyeti nedir? Nasıl yapılır?