

## TIPO O

Doador universal, carnívoro, aparelho digestivo forte, sistema imunológico soporativo, intolerância a adaptações dietéticas o ambientais, reage melhor ao stress com intensa atividade física, requer um metabolismo eficiente para permanecer magro o vigoroso. Proibido o uso de trigo

Dr. VALTHER MENDES

**RESTRINGIR:** grãos (especialmente trigo) pão, legumes. (repolho, couve-flor, couve de Bruxelas, mostarda), feijão (branco, roxinho, lentilha) e óleo de milho.

**ALIMENTOS BENÉFICOS:** (estimulam a perda de peso): Algas, frutos do mar, sal iodado, fígado, carne vermelha (sem hormônio), couve, espinafre, e brócolis, azeite de Oliva, Linhaça e arroz branco do tipo Gohan, sem sal.

### CARNES

**Benéficos:** Boi, Coração, Fígado, Carneiro, Vitela, Cordeiro.

**Neutros:** Frango(caipira), Pato, Peru, Coelho, Perdiz, Faisão, Codorna.

**Nocivos:** bacon, Ganso, Presunto, Porco.

### FRUTOS DO MAR

**Benéficos:** Bacalhau, Badejo, Enchova, Merluza, Salmão, Sardinha, Truta.

**Neutros:** Lagosta, Lula, Mexilhão, Pescada.

**Nocivos:** Caviar, Polvo, Salmão defumado.

### LATICINEOS E OVOS

**Neutros:** Muçarela, queijo Minas, queijo de cabra, tofú, leite do soja.

**Nocivos:** Iogurtes, leite, Parmesão, Provolone, Requeijão, Ricota, Sorvetes.

### FRUTAS SECAS E SEMENTES

**Benéficos:** nozes, sementes de Abobora.

**Neutros:** Amêndoas, Avelã, Nos-peca, Macadâmia, semente de Girassol.

**Nocivos:** Amendoim, Castanha de Cajá, do Pará, Pistache, semente de Papoula.

### FEIJÕES E LEGUMES

**Benéficos:** Ervilha, Feijão do tipo Azuki, feijão Rajado

**Neutro:** Ervilha torta, Feijão preto, grão de bico, Vagem.

**Nocivos:** Feijão Branco, coxinho, Lentilhas.

### GRÃOS E MASSAS

**Neutros:** Arroz branco e Integral, Farinha de Centeio, o Cevada, Trigo Sarraceno

**Nocivos:** Farinhas om Geral.

## CEREAIS/PÃES E BOLOS

**Benéficos:** Pão dos essênios, e de Ezequiel

**Neutros:** Farelo de Arroz, Trigo Sarraceno, Painço, Pão de Centeio, Arroz ou Soja.

**Nocivos:** Aveia, Fubá, Flocos do Milho, germe de Trigo, bolos e pães em geral

## VERDURAS/LEGUMES

**Benéficos:** Abóbora, Acelga, Alho, Brócolis, Espinafre, Nabo, Quiabo, Cebola, Algas.

**Neutros:** Abobrinha, Agrião, Alface, Cenoura, Gengibre, Inhame, Pepino, Tomate, Cará

**Nocivos:** Abacate, Azeitonas, Batata, Couve-Flor e de Bruxelas, Milho, Mostarda, Alfafa.

## FRUTAS E SUCOS

**Benéficos:** Ameixa, Figos.

**Neutros:** Abacaxi, Banana, Caqui, Melancia, Goiaba, Limão, Maça, Manga, Pera, Uva.

**Nocivos:** Amora, Coco, Laranja, Melão, Morango, Tangerina, Ruibarbo

## ESPECIARIAS E CONDIMENTOS

**Benéficos:** Curry, Pimenta Caiena, Açafrão, Salsa.

**Neutros:** Cebolinha, Chocolate, Hortelã, Mel, Páprica, Mostarda, Maionese.

**Nocivos:** Alcaparras, Canela, Pimenta do reino, Vinagre, Baunilha, Nís moscada.

## BEBIDAS

**Benéficos:** Chás de hortelã, Gengibre

**Neutros:** Chá verde, Camomila, Sálvia, Cerveja, Vinho.

**Nocivos:** Chá de Alfafa, Genciana, Café, licores, refrigerantes

## FONTES DE VITAMINAS

**Vitamina B:** Carne, Fígado, Rins, Nozes, Ovos, Peixe, Musculo, folhas verdes escuras

**Vitamina k:** Fígado, gema de Ovo, Folhas verdes como: couve-manteiga, Espinafre, Acelga.

**Cálcio:** Sardinhas, Brócolis, Couve, suplementar de 600 a 1000 mg.

**Iodo:** Frutos do Mar, Algas Marinhas, Sal iodado c/ moderação. Comer talos de Salsão.

**Frutas recomendadas para tipo O:** acerola, laranja lima, ameixa, goiaba, maçã

## CHÁ CHINES - DIETA ELIMINATIVA APÓS 3 DIAS OBSERVAÇÕES:

1 Comer carnes magras em hormônio/anabolizante, porções pequenas aprox. 90g

2 Preferir peixes de água fria como o Bacalhau, arenque, cavala, sardinha

3 Pode se Comer 2 a 4 Ovos por semana e laticínios máximo 3 vezes p/ semana.

4 Nozes e Sementes de Abóbora: Comer pouco 3 a 4 vezes por semana

5 Feijões ocasionalmente

6 Evitar todos os derivados do trigo

## DIETA ELIMINATIVA/ DESINTOXICAÇÃO 3 DIAS

1 JEJUN: 1 de água quente com uma colher de sobremesa de Mel. ou chá de sua preferência

2 CHÁS E BEBIDAS: Limonada quente com Mel (qualquer hora que estiver com sede), Hortelã, Camomila, Erva cidreira e Alecrim.

3 EVITAR: Leite e Derivados, Trigo e derivados, AÇUCAR e derivados, Carnes: Porco, Vaca, Frango. Alho Amendoim, Café, Cebola, Cervejas, Destilados, Refrigerantes, Sorvetes.

## **DIMINUIR O USO DE SAL EM SUA DIETA**

(20 SESSÕES DE ACUPUNTURA PARA MANTER E RECUPERAR A SAÚDE)

Quando estiver com problemas de saúde consumir do grupo de peixes somente a sardinha, e a cavalinha até se recuperar.

Desejamos de coração boa saúde!