

## ALIMENTATION GROUPE A

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Note :
<b>VIANDE</b>		Dinde Poulet	Agneau Bacon Boeuf Cailles Canard Coeur Faisan Foie Jambon Lapin Mouton Oie Porc Veau	<p>Fuyez le plus possible, la viande transformée comme le jambon, le bacon ou la charcuterie car ils contiennent des nitrites qui favorisent ( sur le long terme ) l'apparition de cancers de l'estomac chez les personnes ayant un faible taux d'acidité gastrique , typique du des patients du groupe A.</p> <p>L'idéal serait d'éliminer toutes les viandes, si cela n'est pas possible, choisissez des morceaux les plus maigres possible, ou préférez la volaille :)</p>
<b>POISSON</b>	Carpe Escargots Maquereau Merlan Morue Perche Sardines Saumon Truite	Bar Brochet Daurade Eperlans Espadon Esturgeon Thon	Anchois Anguille Calamar Grenouilles Haddock Harengs Homard Caviar Colin Coquilles Saint-Jacques Crabe Crevettes Flétan Huîtres Lotte Moules Poulpe Saumon fumé Sole	<p>Consommez votre poisson si possible cuit au four ou encore poché si garder au maximum leur nutriment.</p> <p>De 2 à 4 fois par semaine semblent être une bonne quantité.</p> <p>Evitez si possible cependant les poissons blancs comme la sole ou le flet, dont certaines pectines peuvent irriter votre estomac.</p> <p>NB : Les escargots semblent particulièrement intéressants pour les patientes à risque familiale de cancer du sein du groupe A, car les escargots contiendraient une lectine attirant certaines cellules de cancer du sein, augmentant leur chance d'éliminer naturellement ces cellules malades.</p>

## ALIMENTATION GROUPE A

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Note :
<b>LAITAGE - OEUF</b>		Féta Fromage et Lait de chèvre Yaourt Kéfir	Beurre Bleu Brie Camembert Cheddar Emmenthal Fromage Frais Gouda Gruyère Lait Parmesan	La plupart des produits laitiers vous seront indigestes  L'idéal serait d'éviter tous les produits confectionnés à partir de lait entier et de limiter le plus possible la consommation d'oeuf.  Préférez donc le yaourt, ou d'autres laitages fermentés.  NB: Si vous souffrez d'allergies ou de problèmes respiratoires, sachez que la consommation de laitage accroît la production de mucosités.
<b>HUILES</b>	Huile de Graine de Lin Huile D'olive	Huile de Colza Huile de foie de Morue	Huile d'Arachide Huile de maïs Huile de sésame	
<b>NOIX et GRAINES</b>	Beurre de cacahuète Cacahuètes Graines de Courge	Amandes Chataignes Graines de pavot, de sésame, de tournesol Noisettes Noix Pignons	Noix du Brésil Noix de Cajou Pistaches	La cacahuète contient un pectine qui s'attaque à certaines cellules cancéreuse et constitue un bon apport en protide pour les patients du groupe A
<b>Pois et légumes secs</b>	Flageolets Haricots cocos Haricots noirs Lentilles corail Lentilles vertes	Fèves Haricots verts Petits pois Pois gourmands	Graines de tamarin Haricots blancs Haricots rouges Pois chiches	Les haricots blancs ou rouges ou pois chiches renferment une lectine qui peut faire chuter la production d'insuline. Attention donc pour les patients du groupe A diabétique ou qui veulent perdre du poids.

## ALIMENTATION GROUPE A

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Note :
<b>Céréales</b>	Farine d'avoine Farine de Riz Farine de Sarrasin Farine de Seigle Galettes de Riz Pain de blé germé Pain de soja Pâtes au sarrasin	Boulgour Couscous Epeautre Farine de blé Farine d'épeautre Farine au gluten Farine de maïs Flocons d'avoine Galettes de seigle Millet Orge Pain d'épeautre Pain sans gluten Pain de seigle Quinoa Riz ( basmati, blanc, complet...)	Pain complet Pain multicéréales Pâtes fraîches Farine complète Farine de froment Son de blé	<p>Les céréales vous conviennent très bien, préférez les céréales complètes, plus riches en nutriments.</p> <p>NB: Si vous souffrez d'asthme ou d'une toux chronique, évitez les apports en blé, qui favorise la sécrétion de mucosités.</p> <p>Si vous tolérez bien le blé, l'idéal serait de le contrebalancer avec des aliments alcalins ( moins acide pour votre estomac ) comme les fruits</p>

## ALIMENTATION GROUPE A

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Note :
<b>Légumes</b>	Artichaut Betterave Blettes Brocolis Carottes Chicorée Chou frisé Chou rave Epinard Navet Oignon jaune et rouge Panais Patate Douce Persil Pissenlit Poireau Poivron Rouge Potiron Raifort Romaine Tofu Topinambour	Aneth Asperges Avocat Bambou Céleri-Branche Cerfeuil Chou Fleur Choux de Bruxelles Chou romanesco Ciboule Concombre Coriandre Courges ( toutes ) Courgette Cresson Echalote Endive Fenouil Gingembre Laitue Maïs Mesclun Olives vertes Piment doux Pleurote Radis Roquette Rutabaga Soja Shitaké	Aubergine Champignon de Paris Chou Blanc Chou chinois Chou rouge Olives noires Pommes de terre Poivrons jaunes Poivrons verts Poivrons rouges Tomates	<p>Les légumes, riches en oligoéléments, enzymes, et antioxydants, devraient constituer l'élément essentiel de votre alimentation.</p> <p>Le Tofu est un aliment très complet sur le plan nutritionnel devrait être consommé au moins une fois par semaine par le patient du groupe A</p> <p>Quelques exceptions sur les légumes :</p> <p>Les patients du groupe A sont très sensibles aux pectines présentes dans les poivrons, les tomates et les pommes de terre qui risquent d'irriter votre estomac fragile.</p> <p>Renoncez également au maïs, si vous désirez perdre du poids.</p>

## ALIMENTATION GROUPE A

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Note :
<b>Fruits</b>	Abricots Ananas Cranberries Cerises Citron Figues Mûres Myrtilles Pamplemousse Pruneaux Prunes	Carambole Cassis Citron vert Dattes Fraises Framboises Goyave Grenade Groseilles Kaki Kiwi Kumquats Nectarine Pastèque Pêche Poire Pomme Raisin	Banane Banane plantain Clémentines Mangue Melon Noix de coco Orange Papaye Rhubarbe	<p>L'idéal serait de consommer des fruits à chaque repas ( 3 fois par jour ). La plupart des fruits vous seront bénéfiques, cependant :</p> <p>L'enzyme digestive de certains fruits tropicaux ( mangue et papaye ) ne fonctionne pas avec votre système digestif, en revanche l'ananas, facilitera votre transit.</p> <p>Les oranges risqueront d'irriter votre estomac, alors préférez les kiwis ou le pamplemousse pour l'apport en vitamine C.</p>
<b>Breuvage</b>	Café Eau Thé vert Vin Rouge	Cidre Vin blanc	Alcools forts Bière Eau gazeuse Sodas Thé noir	<p>Le vin rouge est excellent grâce à son action positive sur l'appareil cardio-vasculaire. ( Un verre de vin par jour semble idéal ).</p> <p>Le café contient des enzymes identiques à celles du soja, pour un résultat optimal, alternez thé vert et café.</p>

## ALIMENTATION GROUPE A

	TRES BENEFIQUE	NEUTRE	EVITER SI POSSIBLE	Note :
<b>Epice</b>	Ail Gingembre Miso Sauce Soja	Aneth Anis Basilic Bergamote Cannelle Cardamome Cerfeuil Chocolat Ciboulette Coriandre Cumin Curcuma Curry Estragon Clou de girofle Laurier Marjolaine Menthe Miel Moutarde Noix de Muscade Origan Paprika Persil Romarin Safran Sarriette Sel Sirop ( érable, maïs, riz ) Sucre roux Thym Vanille	Câpres Ketchup Mayonnaise Piment de Cayenne Piment Rouge Poivre Vinaigre Balsamique Vinaigre Blanc Vinaigre de Cidre Vinaigre de Vin Sucre Blanc	<p>Pour le miso et la sauce soja, préférez ceux appauvrie en sel ( sodium ).</p> <p>Eloignez vous le plus possible des plats contenant trop de vinaigre, irritants pour votre estomac ( surtout les plats déjà préparés...)</p> <p>Le sucre et le chocolat ne seront pas nocifs pour vous si vous en consommez avec modération.                      Evitez cependant le sucre blanc raffiné qui ralentit le transit après son absorption.</p> <p>L'ail est un antibiotique naturel, l'allié de votre système immunitaire alors vous pourrez en abusez. Le système immunitaire des patients du groupe A est plus vulnérable aux affections, l'ail contribuera à les soulager.</p>