

4 GROUPES SANGUINS - 4 REGIMES

(Tiré du livre du Dr Peter J. D'Adamo, éd. Michel Lafon)

Un régime alimentaire adapté à son groupe sanguin équivaut à retrouver son rythme génétique naturel. Peut-être notre condition physique actuelle serait-elle très différente si nous avions continué à suivre nos instincts et les messages implicites de notre organisme.

Chacun admet aujourd'hui que notre façon de nous nourrir et les produits que nous ingurgitons influent directement sur notre état de santé et sur notre bien-être en général. Mais on nous fournit tant d'informations souvent contradictoires en matière de nutrition que le consommateur soucieux de sa santé s'y perd un peu. Alors, comment déterminer quels conseils suivre et quel régime adopter ?

Une bonne part de la confusion qui règne actuellement résulte du postulat simpliste qui voudrait qu'une alimentation identique convienne à tous. Même si chacun de nous a pu constater que certaines personnes réagissaient bien à certains aliments alors que ceux-ci ne convenaient pas du tout à d'autres, les scientifiques et les nutritionnistes ne se sont jamais penchés sur les caractéristiques propres à une population ou à certains individus susceptibles d'expliquer ces disparités.

Le régime "Groupes sanguins" fonctionne parce qu'il propose un plan d'action clair, logique, scientifiquement prouvé, et correspondant à votre profil cellulaire.

Dans chacun des quatre protocoles nutritionnels, les aliments sont répartis en treize groupes :

1. Viandes et volaille
2. Poissons et crustacés
3. Laitages et œufs
4. Huiles et corps gras
5. Noix et graines
6. Pois et légumes secs
7. Céréales
8. Légumes
9. Fruits
10. Jus de fruits et de légumes
11. Epices et condiments
12. Tisanes
13. Autres boissons

Au sein de chacun de ces groupes, on distingue trois catégories d'aliments : **très bénéfiques**, **neutres** ou qu'il faut **éviter**.

- Un aliment **très bénéfique** agit comme un **médicament**
- Un aliment **neutre** agit comme un **aliment**
- Un aliment **à éviter** agit comme un **poison**

Ne vous laissez pas obséder par le terme "éviter". Dès que vous le pouvez, préférez les aliments **"très bénéfiques"** aux autres, mais ne vous privez pas pour autant des aliments **"neutres"**. Ces derniers renferment des nutriments utiles au bon équilibre de votre alimentation.

GROUPE "O"

Le chasseur

- Mangeur de viande
- Tube digestif robuste
- Système immunitaire hyperactif
- Intolérant aux changements nutritionnels ou environnementaux
- Contrôle mieux son stress par une activité physique intense
- A besoin d'optimiser son métabolisme pour rester mince et énergique

Le régime du groupe O vous fera d'emblée perdre du poids, **car il restreint l'apport en céréales, en pain, en légumes secs et en pois**. Or, c'est le **gluten** présent dans le germe de blé et dans les aliments à base de blé complet qui favorise le plus de gain pondéral chez les personnes de ce groupe sanguin.

Aliments qui favorisent la prise de poids :

Gluten de blé	inhibe l'efficacité de l'insuline = ralentit le métabolisme
Maïs	inhibe l'efficacité de l'insuline = ralentit le métabolisme
Haricots secs	empêchent une utilisation efficace des calories
Lentilles	inhibent le métabolisme normal des nutriments
Choux	inhibent les hormones thyroïdiennes

Aliments qui favorisent la perte de poids :

Algues	contiennent de l'iode = accroissement de la production d'hormones thyroïdiennes
Fruits de mer	idem
Sel iodé	idem
Foie	source de vitamines B = favorise un métabolisme efficace
Viande rouge	favorise un métabolisme efficace
Brocolis - chou frisé ..	idem
Epinards	idem

Régime du groupe O

Très bénéfiques

Viandes et volailles

agneau - mouton
bœuf
foie de veau
gibier

Poissons et crustacés

brochet - espadon - flétan
hareng frais - maquereau
merlan - morue - perche
sardine - saumon - sole
truite

Neutres

caille
canard
dinde
faisan

anchois - anguille
bar - baudroie - calamar
carpe - coq. St-Jacques
crabe - crevettes - écrevisses
escargots - c. de grenouilles
homard - huîtres - langouste
moules - requin - thon

A éviter

bacon
jambon
porc

caviar
hareng saur
poulpe
saumon fumé

Les personnes du groupe O *doivent restreindre au maximum les apports en laitages*, car leur organisme et leur métabolisme sont mal adaptés à ces produits, ce qui peut se traduire d'ailleurs par des intolérances digestives ou des allergies.

Laitages et oeufs

beurre - fêta - fromage de chèvre
fromage de soja - lait de soja
mozzarella - brebis

bleu - brie - munster
camembert - ricotta
crèmes glacées - yogourts
édam - gouda - parmesan
emmental - kéfir - lait
fromage frais

Huiles et corps gras

huile d'olive
huile de graines de lin

huile de colza
huile de sésame

huile d'arachides
huile de carthame
huile de maïs

Noix et graines

graines de courge
noix

amandes - châtaignes
graines de sésame
graines de tournesol
noisettes
pignons

cacahuètes - pistaches
noix du Brésil
noix de cajou

Pois et légumes secs

fèves - flageolets
haricots beurre - verts
petit pois - pois chiches
pois mange-tout

fayots - haricots secs
lentilles rouges ou vertes

Céréales

biscottes de seigle - épeautre
farine d'épeautre, d'orge, de riz,
sarrasin, de seigle galette de
riz - orge - pain d'épeautre -
pain de soja, de millet, de riz,
de seigle - quinoa - riz divers -
sarrasin

blé - boulgour - couscous
cornflakes - farine d'avoine,
de blé, de blé bise, de blé
complet, de blé germé, de
maïs - flocons d'avoine -
germes de blé - muffins -
pain complet, multicéréales
pâtes fraîches - pâtes de
semoule de blé

Légumes

ail - algues - artichaut - rave
blettes - brocolis - chicorée -
chou frisé - chou-rave - épinards
navet - oignons - panais - persil
pissenlit - poireau - poivron rouge
et jaune - potiron - raifort -
romaine - scarole - topinambour
patate douce

aneth - asperges - bambou -
betterave - carottes - céleri -
cerfeuil - concombre - coriandre
courges - courgette - cresson -
échalote - endive - fenouil - laitue
mesclun - gingembre - olives vertes
radis - roquette - rutabaga - soja
pousses - tofu - tomate

alfafa pousses - aubergine
avocat - champignons de
Paris - choux - maïs -
shitaké - pomme de terre

Fruits

figues fraîches et séchées
pruneaux - prunes

abricots - ananas - banane -
carambole - cassis - cerises -
citron - dattes - framboises -
goyave - grenade - groseilles -
kaki - kiwi - kumquats - mangue -
myrtilles - nectarine - pamplemousse
papaye - pastèque - pêches -
pommes - raisin - raisins secs

clémentines - fraises -
melon - mûres - noix de
coco - oranges - rhubarbe

Jus de fruits et de légumes

jus d'ananas, de pruneaux
de cerises noires

jus d'abricots, carottes, raisin,
pamplemousse, papaye,
céleri, tomate, légumes

jus de choux, d'oranges
de pommes

Epices et condiments

caroube - curcuma - curry
goémon - persil - piment
de Cayenne

agar-agar - ail - aneth - anis -
basilic - bergamote - cardamome
carvi - cerfeuil - cacao(chocolat)
ciboulette - confitures de fruits
autorisés - coriandre - cumin -
estragon - origan - paprika - raifort
romarin - safran - sarriette - tamaris
sauge - sel - sirop d'érable - clou
de girofle - laurier - malt d'orge -
mélasse - menthe - miel - moutarde
sucre blanc et roux - tapioca - thym -

cannelle - câpres - féculé
ketchup - mayonnaise -
muscade - pickles - poivre
blanc et noir - vanille -
vinaigres divers

Tisanes

cynorhodon - fenugrec -
gingembre - houblon - menthe
poivrée - mûre - mouron des
oiseaux - persil - piment de
Cayenne - pissenlit - tilleul -
salsepareille

achillée millefeuille - aubépine -
bouillon blanc - bouleau -
camomille - cataire - dong quai
framboisier - ginseng - marrube
réglisse - sauge - sureau - thé vert
thym - valériane - verveine

alfafa - aloès - bardane
bourse-à-pasteur - fraisier
échinacée - gentiane -
hydrastis du Canada - séné
millepertuis - rhubarbe -
trèfle rouge - tussilage

Autres boissons

eau - eaux gazeuses

bière - thé vert - vin blanc et rouge

alcools forts - café - thé -
cidre - sodas (tous)

GROUPE A

Le cultivateur

- Plutôt végétarien
- Récolte ce qu'il sème
- Tube digestif sensible
- Système immunitaire tolérant
- S'adapte bien aux conditions nutritionnelles et environnementales sédentaires
- Contrôle mieux son stress par des activités calmantes
- A besoin d'un régime alimentaire essentiellement végétarien pour demeurer mince et actif

A bien des égards, le groupe A représente l'opposé du groupe O en termes de métabolisme. Alors que les aliments d'origine animale accélèrent le métabolisme du groupe O et le rendent plus performant, ces aliments produisent l'effet inverse sur le groupe A, **qui stocke les viandes sous forme de graisse**. Cette différence résulte de la composition de leurs sucs gastriques respectifs. Les sujets du groupe O ont un taux d'acidité gastrique élevé qui facilite la digestion des mets carnés, tandis que les personnes du groupe A ont l'estomac beaucoup moins acide, héritage de l'adaptation de leurs ancêtres à une alimentation végétale.

Le groupe A **digère également assez mal les laitages**, qui provoquent pour ce groupe des réactions insuliniques, facteur de ralentissement du métabolisme.

Aliments qui favorisent la prise de poids :

Viande	mal digérée ; stockée sous forme de graisse ; accroît les toxines digestives
Laitages	inhibent le métabolisme ; augmentent la sécrétion des mucosités
Haricots secs	interfèrent avec les enzymes digestives et ralentissent le métabolisme

Aliments qui favorisent la perte de poids :

Huiles végétales	favorisent une digestion efficace ; préviennent la rétention d'eau
Soja et dérivés	favorisent une digestion efficace ; se métabolisent rapidement ; optimisent les fonctions immunitaires
Légumes	améliorent l'efficacité du métabolisme ; augmentent la mobilité intestinale
Ananas	améliore l'utilisation des calories ; augmentent la mobilité intestinale

Régime du groupe A

Très bénéfiques

Viandes et volailles

Poissons et crustacés

baudroie - carpe - escargots
maquereau - merlan - morue
perche - sardine - saumon -
truites

Laitages et œufs

tofu - lait de soja

Huiles et corps gras

huile de graines de lin
huile d'olive

Noix et graines

beurre de cacahuète
cacaahuètes - graines de courge

Pois et légumes secs

flageolets - fayots - lentilles
haricots verts

Céréales

farine de riz, de sarrasin, de seigle
galettes de riz - pain d'épeautre
pâtes au sarrasin

Neutres

dinde - poulet

bar - brochet - daurade -
espadon - requin - thon

fêta - fromage chèvre - kéfir
lait chèvre - yogourt

huile de colza

amandes - châtaignes - graines
de pavot - de sésame - de
tournesol - noisettes - noix -
pignons

fèves - petite pois - pois mange-
tout

boulgour - cornflakes - couscous
crème de riz - épeautre - farine
de blé, de maïs, d'orge, flocons
d'avoine - galettes de seigle -
millet - orge - quinoa - riz divers

A éviter

agneau - bacon - bœuf
cailles - canard - faisan
foie - jambon - lapin -
mouton - oie - porc - veau

anchois - anguille - calamar
c. de grenouilles - harengs
homard - caviar - clams -
colin - coq. St-Jacques -
crabe - crevettes - flétan
écrevisses - huîtres - lotte
moules - poulpe - saumon
fumé - sole

beurre - bleu - brie - édam
camembert - crème glacée
emmental - fromage frais
gouda - gruyère - lait vache
parmesan - petit lait

huile d'arachide,
de carthame, de maïs,
de sésame

noix du Brésil - de cajou -
pistaches

pois chiches

pil-pil de blé - pain complet
pain multicéréales - pâtes
fraîches - farine complète
germe de blé - muffins -

Légumes

artichaut - betterave - blettes
brocolis - carottes - chicorée -
chou frisé - chou-rave - épinards

navet - oignon - panais - persil
pissenlit - poireau - potiron - raifort
scarole - tofu - topinambour

algues - asperges - avocat -
betterave - carvi - céleri - cerfeuil
choux de Bruxelles - chou-fleur

ciboulette - concombre - coriandre
courges - courgette - cresson -
maïs - échalote - endive - fenouil -
mesclun - olives vertes - pleurotes -
radis - roquette - rutabaga - soja -
laitue

aubergine - champignons de
Paris - chou blanc, chinois,
rouge - olives noires -
patates
douces - poivrons rouges,
jaunes et verts - tomates

Fruits

abricots - ananas - cerises -
citron - figues fraîches et sèches
mûres - myrtilles - pamplemousse
pruneaux - prunes

cassis - citron vert - dattes - fraises
framboises - goyave - groseilles -
kaki - kiwi - kumquat - nectarine -
pastèque - pêche - poire - pomme -
raisins

banane - clémentines -
mangue - melon - noix de
coco - orange - papaye -

Jus de fruits et de légumes

jus d'abricot, d'ananas, de carotte
de cerise, de citron, de
pamplemousse, de pruneau

jus de chou, de concombre, de
légumes autorisés, de pomme,
de raisin

jus d'orange, de papaye,
de tomate, de céleri

Epices et condiments

ail - gingembre - sauce de soja
malt d'orge - mélasse non-raffinée - tamari

agar-agar - aneth - anis - basilic -
bergamote - cannelle - cardamome
caroube - carvi - cerfeuil - cacao -
ciboulette - confitures - coriandre -
cumin - curcuma - curry - estragon
maïzena - clou de girofle - laurier
marjolaine - menthe - menthe poi-
vrée - miel - moutarde - noix de
muscade - origan - paprika - persil
piment - raifort - romarin - safran
sarriette - sauge - sel - sirop d'érable
sucre - tapioca - thym - vanille

câpres - ketchup -
mayonnaise - pickles
poivre de Cayenne -
piment rouge - poivre
blanc - les vinaigres

Tisanes

alfafa - aloès - aubépine -
bardane - camomille - chardon
Marie - cynorhodon - échinacée
fenugrec - gingembre - millepertuis
thé vert - valériane

achillée millefeuille -
bouleau - mûre - persil - pissenlit -
réglisse (racine) - gentiane -
hydrastis du Canada -
houblon - marrube - menthe -
- salsepareille - sauge -
séné - sureau - thym - tilleul -
tussilage - verveine -
bouillon blanc - framboisier -
fraisier - mouron des oiseaux

maïs (barbe) - piment de
Cayenne - rhubarbe -
trèfle rouge

Autres boissons

café - eau - thé vert - vin
rouge

cidre - vin blanc

alcools forts - bière - eau
gazeuse - sodas - thé noir

GROUPE B

Le nomade

- Equilibré
- Système immunitaire vigoureux
- Flexible sur le plan diététique
- Mangeur de laitage
- Contrôle bien son stress par ses idées créatrices
- A besoin d'un bon équilibre entre son activité physique et son activité intellectuelle pour demeurer mince et énergique

Le régime du groupe B est équilibré et proche de la nature. Il inclut un grand éventail d'aliments, le "meilleur du règne animal et du règne végétal".

Aliments qui favorisent la prise de poids :

Poulet	entrave l'efficacité du métabolisme
Maïs	inhibe l'efficacité de l'insuline, freine le métabolisme, provoque une hypoglycémie, agglutine les cellules
Lentilles	inhibent la bonne absorption des nutriments, entravent l'efficacité du métabolisme, favorisent l'hypoglycémie
Cacahuètes	Entravent l'efficacité du métabolisme, favorisent l'hypoglycémie, inhibent les fonctions hépatiques, ralentissent les fonctions immunitaires
Graines de sésame ...	entravent l'efficacité du métabolisme, favorisent l'hypoglycémie, agglutinent les cellules, inhibent l'absorption des nutriments
Sarrasin	inhibe la digestion, entrave l'efficacité du métabolisme, favorise l'hypoglycémie, inhibe l'absorption des nutriments
Blé	ralentit la digestion et le métabolisme, favorise le stockage des nutriments sous forme de graisse et non leur combustion comme carburant de l'organisme, inhibe l'efficacité de l'insuline

Aliments qui favorisent la perte de poids :

Légumes verts	stimulent le métabolisme
Viandes	
Foie	
Œufs	
Laitages maigres	
Tisane de réglisse	combat l'hypoglycémie

Régime du groupe B

Très bénéfiques

Viandes et volaille

agneau - gibier - lapin - mouton

Poissons et crustacés

baudroie - esturgeon - flétan
maquereau - brochet - caviar
colin - daurade - morue -
sardine - sole - truites

Laitages et œufs

fêta - fromage chèvre - kéfir -
lait de chèvre, de vache, yogourt
ricotta

Huiles et corps gras

huile d'olive

Noix et graines

Poids et légumes secs

haricots verts - fayots

Céréales

épeautre - farine de riz - flocons
d'avoine - galettes de riz - millet

Neutres

bœuf - dinde - faisán - foie - veau

calamar - carpe- carpe - coq. St-
Jacques - espadon - harengs -
lotte - merlan - perche - requin -
saumon - thon

beurre - brie - emmenthal -
fromage frais - tofu - munster
camembert - édám - gouda -
gruyère - parmesan - petit lait

beurre clarifié (ghee) - huile de
graines de lin

amandes - châtaignes - noix
noix du Brésil

fèves - flageolets - graines de
soja - petits pois -
pois mange-tout

pains divers - pâtes fraîches -
quinoa - riz divers

A éviter

bacon - caille - canard -
jambon - oie - perdreau -
porc - poulet

anchois - anguille - crabe
clams - crevettes - homard
écrevisses - escargots -
c. de grenouilles - huîtres -
langouste - moules - poulpe
- saumon fumé

crèmes glacées - fromage
bleu

huile d'arachide, de cartha-
me, de colza, de sésame,
de tournesol

beurre de cacahuètes -
cacahuètes - graines de
tournesol - noisettes -
noix de cajou - graines de
courge, de pavot, de
sésame,
pignons - pistaches

lentilles - pois chiches

pil-pil de blé - boulgour -
cornflakes - couscous -
farine de blé, de maïs,
d'orge, de seigle - germes
de blé - orge - plain complet,
multi-céréales, de seigle -
pâtes au sarrasin - riz
sauvage - sarrasin - seigle

Légumes

aubergine - betterave - brocolis
chou blanc, de Bruxelles,
chinois, chou-fleur, frisé, rouge -
panais - patate douce - persil -
poivrons - shiitaké - carottes

ail - alfafa - algues - aneth -
asperges - p. de bambou -
blettes - céleri - cerfeuil -
champi. de Paris - chicorée -
chou-rave - ciboule - courges -
courgettes - cresson - échalote -
endive - épinards - fenouil - laitue
gingembre - mesclun - navet -
oignons - pissenlit - poireau -
patates - raifort - romaine -
roquette - rutabaga - scarole

artichaut - avocat - maïs
olives - potiron - radis -
p. de soja - tofu - tomate
topinambour

Fruits

ananas - banane - papaye -
prunes - raisins

abricots - cassis - cerises -
clémentines - dattes - figues -
- goyaves - groseilles -
kiwi - kumquat - mangue -
mûres - myrtilles - nectarine -
oranges - pamplemousse - pêche
pastèque - poire - pomme -
raisins secs - citrons - fraises -
framboises - melon - pruneaux

carambole - grenade -
kaki - noix de coco -
rhubarbe

Jus de fruits et de légumes

jus d'ananas, de chou, de
papaye, de raisin

jus d'abricots, de carotte,
de cerise, de citron,
de légumes, d'orange,
de pomme, de pruneau
de céleri, de concombre,
de pamplemousse

jus de tomate

Epices et condiments

curry - gingembre - persil -
piment de Cayenne - raifort

agar-agar - ail - aneth - basilic -
bergamote - câpres - cardamome
carvi - cerfeuil - cacao - ciboulette
confitures - coriandre - cumin -
estragon - clou de girofle - algues
laurier - marjolaine - mayonnaise -
mélasse - menthe - noix de muscade
origan - paprika - pickles - piment -
romarin - safran - sarriette - tamarin
sauge - sel - sirop d'érable - sucre -
thym - vanille - menthe poivrée -
miel - moutarde - vinaigre

cannelle - maïzena - gélatine
ketchup - malt d'orge -
blanc, noir - tapioca - poivre

Tisanes

cynorhodon - framboisier -
gingembre - ginseng - menthe

achillée millefeuille - alfafa -
aubépine - bardane - bouleau -

aloès - bouillon blanc -
fenugrec - gentiane -
houblon

poivrée - persil - réglisse - sauge

camomille - cataire - échinacée -
fraisier - marrube - millepertuis -
mouron des oiseaux - mûre -
piment de Cayenne - pissenlit -
salsepareille - sureau - thé vert -
thym - valériane - verveine

barbe de maïs - rhubarbe -
séné - tilleul - trèfle rouge -
tussilage

Autres boissons

eau - thé vert

bière - café - cidre - thé - vin
rouge et blanc

alcools forts - eau gazeuse
tous les sodas

GROUPE AB

L'énigme

- Mélange moderne de A et de B
- S'adapte, tel un caméléon, à des conditions environnementales et diététiques évolutives
- Tube digestif sensible
- Système immunitaire tolérant à l'excès
- Contrôle mieux son stress par la spiritualité et l'énergie créatrice
- Un mystère de l'évolution humaine

Le groupe sanguin AB est vieux de moins de mille ans, rare (2 à 5 % de la population) et d'une grande complexité biologique. Il n'est similaire à aucune autre catégorie car ses antigènes multiples le font ressembler au groupe A, parfois au groupe B, et parfois à un mélange des deux.

Aliments qui favorisent la prise de poids :

Viande rouge	mal digérée, stockée sous forme de graisse, intoxique l'intestin
Haricots - fayots	inhibent l'efficacité de l'insuline, favorisent l'hypoglycémie, ralentissent le métabolisme
Graines	favorisent l'hypoglycémie
Maïs	inhibe l'efficacité de l'insuline
Sarrasin	favorise l'hypoglycémie
Blé	ralentit le métabolisme, entrave la bonne utilisation des calories, inhibe l'efficacité de l'insuline

Aliments qui favorise la perte de poids :

Tofu	optimise le métabolisme
Poisson et fruits de mer	optimise le métabolisme
Laitages	améliorent la production d'insuline
Légumes verts	améliorent l'efficacité du métabolisme
Algues	améliorent la production d'insuline
Ananas	facilitent la digestion, stimulent la mobilité intestinale

Régime du groupe AB

Très bénéfiques

Viandes et volailles

agneau - dinde - lapin - mouton

Poissons et crustacés

baudroie - brochet - capitaine - colin - daurade - escargots - esturgeon - maquereau - morue sardine - thon - truite

Laitages et œufs

fêta - fr. de chèvre - kéfir - lait de chèvre - mozzarella - ricotta - yogourt

Huiles et corps gras

huile d'olive

Noix et graines

cacahuètes - châtaignes -

noix

Pois et légumes secs

graines de soja - fayots - lentilles vertes

Céréales

épeautre - pain complet - pain de seigle - flocons d'avoine - galettes de riz, de seigle - millet riz divers

Neutres

faisan - foie

calamar - carpe - caviar - lotte coq. St-Jacques - espadon - hareng frais - merlan - moules perche - requin - saumon

édam - emmenthal - fr. frais - tofu - gouda - gruyère - lait de soja - munster - petit-lait

beurre clarifié (ghee) - huile de colza, d'arachide - de graines de lin

amandes - noix du Brésil, de cajou - pignons - pistaches

fèves - flageolets - haricots de Soissons - lentilles rouges - petits pois - pois mange-tout

pil-pil de blé - boulgour - couscous farine d'épeautre - germe de blé - orge - pains divers - quinoa - pâtes diverses

A éviter

bacon- bœuf - caille - canard gibier - jambon - oie - porc perdreau - poulet - veau

anchois - anguille - bar - clams - crabe - crevettes écrevisses - flétan - c. de grenouilles - hareng saur homard - huîtres - poulpe - langouste - saumon fumé sole

beurre - bleu - brie - lait - camembert - crèmes glacées parmesan

huile de carthame - de maïs, de sésame, de tournesol

graines de tournesol, de courge, de pavot, de sésame, noisettes

pois chiches

cornflakes - farine de maïs - farine d'orge - pâtes au sarrasin

Légumes

ail - alfafa - aubergine - raves
brocolis- panais - patate douce
persil - pissenlit - céleri - les
choux - shiltaké - tofu

algues - asperges -
blettes - carottes - carvi - cerfeuil
ch. de Paris - chicorée - les choux
ciboule - coriandre - courges -
courgette - cresson - échalote -
endive - épinards - fenouil -
gingembre - laitue - mesclun -
oignons - poireau - patates -
raifort - romaine - roquette
scarole - tomates - rutabaga
potiron - navet - p. de bambou

artichaut - avocat - maïs -
olives noires - poivrons -
radis - p. de soja -
topinambour

Fruits

ananas - cerises - citron -
figues - groseilles - kiwi -
pamplemousse - prunes -
raisin

abricots - cassis - citron vert
clémentines - dattes - fraises
framboises - kumquats - melon-
mûres - myrtilles - nectarine -
papaye - pastèque - pêche - poire
pomme - pruneaux - raisins secs

bananes - carambole -
goyave - grenade - kaki -
mangue - noix de coco -
oranges - rhubarbe

Jus de fruits et de légumes

jus de carotte, de céleri, de
cerises, de chou, de papaye,
de raisin

jus d'abricot, d'ananas, de citron,
de légumes, de pamplemousse,
de pomme, de pruneau

jus d'orange

Epices et condiments

ail - curry - persil - raifort

agar-agar - aneth - basilic -
bergamote - cardamome
caroube - cerfeuil - ciboulette -
cacao - confitures - coriandre -
cumin - curcuma - moutarde -
noix muscade - piment - romarin -
safran - sarriette - sauge - sel -
sirop d'érable - estragon -
clou de girofle - laminaire (algue) -
laurier - marjolaine - mayonnaise -
mélasse - miel - sucre - tamari -
thym - vanille - vinaigre -
menthe - cannelle

anis - câpres - maïzena -
gélatine - ketchup - malt
d'orge - pickles - piment
poivre - tapioca

Tisanes

alfafa - aubépine - bardane -
camomille - cynorhodon -
échinacée - fraisier - gingembre
ginseng - réglisse - thé vert

achillée millefeuille - bouleau -
framboisier - hydrastis du Canada -
marrube blanc - menthe poivrée -
millepertuis - mouron des oiseaux -

aloès - bouillon blanc -
bourse-à-pasteur - fenugrec
gentiane - houblon - b. de
maïs - rhubarbe- séné -

Autres boissons

café - eau - thé vert

mûre - persil - pissenlit - sauge
salsepareille - sureau - thym -
valériane - verveine
bière - cidre - eau gazeuse - vin
blanc et rouge

tilleul - trèfle rouge -
tussilage

alcools forts - tous les sodas
thé noir