

## Gıda Tablosu

Gıda Tablosu'nda tüm besin maddeleri, Etlер, Deniz Ürünleri, Süt Ürünleri, Yumurtalar, Baklagiller, Kuruyemişler, Hububat, Sebzeler, Meyveler, Yağlar, Baharatlar, İçecekler adı altında tüm kan grupları için ayrı ayrı sınıflandırılmıştır. Genel bilgiler içermektedir. Kişinin bölgesel ve bir önceki kuşağın beslenme alışkanlıklarına göre değişiklik gösterebilir.

<b>Etlер</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
At	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Bıldırcın	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Dana	Zararlı	Nötr	Zararlı	Faydalı
Devekuşu	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Domuz	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Geyik	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Faydalı
Hindi	Nötr	Nötr	Faydalı	Nötr
Karaciğer	Zararlı	Nötr	Nötr	Faydalı
Kaz	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Keçi	Zararlı	Faydalı	Nötr	Nötr
Keklik	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Koyun	Zararlı	Faydalı	Nötr	Faydalı
Kuzu	Zararlı	Faydalı	Nötr	Faydalı
Ördek	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Sığır	Zararlı	Nötr	Zararlı	Faydalı
Sülün	Zararlı	Nötr	Nötr	Nötr
Tavşan	Zararlı	Faydalı	Nötr	Nötr
Tavuk	Nötr	Zararlı	Zararlı	Faydalı
Uykuluk	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Faydalı
Yürek	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Faydalı

<b>Balık/Deniz Ürünleri</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Ahtapot	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Alabalık	Nötr	Zararlı	Zararlı	Nötr
Baraküda	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Barlam	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Nötr
Deniz Tarağı	Zararlı	Nötr	Nötr	Nötr
Gümüş Balığı	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Hamsi	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Havyar	Zararlı	Faydalı	Nötr	Nötr
İstakoz	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
İstiridye	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Kalamar	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Kalkan	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Faydalı
Karides	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Kılıç Balığı	Nötr	Nötr	Nötr	Faydalı
Köpek Balığı	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Lambuka	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Levrek	Nötr	Zararlı	Zararlı	Faydalı
Lüfer	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Maymun Balığı	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Nötr
Mersin Balığı	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Mezgit	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Nötr
Midye	Zararlı	Zararlı	Nötr	Nötr
Morina	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Orfoz	Nötr	Zararlı	Nötr	Nötr
Palamut	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Ringa	Zararlı	Nötr	Nötr	Nötr
Salyangoz	Faydalı	Zararlı	Faydalı	Nötr
Sardalya	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Nötr

Sazan	Faydalı	Nötr	Nötr	Nötr
Somon	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Nötr
Tatlısu Kefali	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Tekir	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Tırsi	Zararlı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Ton Balığı	Nötr	Nötr	Faydalı	Nötr
Turna	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Nötr
Uskumru	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Nötr
Vantuz	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Yayın Balığı	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Yengeç	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Yılan Balığı	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
<b>Süt Ürünleri</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Amerikan Peyniri	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Beyaz Peynir	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Brie Peyniri	Zararlı	Nötr	Zararlı	Zararlı
Camembert Peyniri	Zararlı	Nötr	Zararlı	Zararlı
Cheddar Peyniri	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Dondurma	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Edam Peyniri	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Ekşi Krema	Nötr	Nötr	Faydalı	Zararlı
Emmenthal Peyniri	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Gouda Peyniri	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
İnek Sütü (tam yağlı)	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Zararlı
İnek Sütü (yağsız)	Zararlı	Faydalı	Nötr	Zararlı
İsviçre Peyniri	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Kaymak	Zararlı	Nötr	Zararlı	Zararlı
Kazein	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı

Keçi Peyniri	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Kefir	Nötr	Faydalı	Faydalı	Zararlı
Krem Peynir	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Mavi Peynir	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Mozzarella Peyniri	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Parmesan Peyniri	Zararlı	Nötr	Zararlı	Zararlı
Ricotta Peyniri	Nötr	Faydalı	Faydalı	Zararlı
Süzme Peynir	Zararlı	Faydalı	Faydalı	Zararlı
Taze Peynir	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Tereyağ	Zararlı	Nötr	Zararlı	Nötr
Yoğurt	Nötr	Faydalı	Faydalı	Zararlı
<b>Yumurta</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Bıldırcın Yumurtası	Nötr	Zararlı	Nötr	Zararlı
Kaz Yumurtası	Nötr	Zararlı	Nötr	Zararlı
Ördek Yumurtası	Nötr	Zararlı	Zararlı	Nötr
Tavuk Yumurtası	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
<b>Baklagiller</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Bakla	Faydalı	Nötr	Zararlı	Nötr
Kidney Bean	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Zararlı
Kuru Fasülye	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Lima Fasülyesi	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Nötr
Mercimek	Faydalı	Zararlı	Nötr	Zararlı
Nohut	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Nötr
Soya Fasülyesi	Faydalı	Nötr	Faydalı	Nötr
Soya Keki (Tofu)	Faydalı	Zararlı	Faydalı	Nötr
Soya Peyniri	Faydalı	Zararlı	Nötr	Nötr
Soya Sütü	Faydalı	Zararlı	Nötr	Nötr

Taze Fasülye	Faydalı	Nötr	Nötr	Nötr
<b>Kuruyemişler</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Amerikan Cevizi	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Antep Fıstığı	Zararlı	Zararlı	Nötr	Zararlı
Ayçekirdeği	Nötr	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Badem	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Cashew	Zararlı	Zararlı	Nötr	Zararlı
Ceviz	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Çam Fıstığı	Nötr	Zararlı	Nötr	Nötr
Fındık	Nötr	Zararlı	Zararlı	Nötr
Haşhaş	Nötr	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Kabak Çekirdeği	Faydalı	Zararlı	Zararlı	Faydalı
Kestane	Nötr	Nötr	Faydalı	Zararlı
Keten Tohumu	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Pecan Cevizi	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Susam/Tahin	Nötr	Zararlı	Zararlı	Nötr
Tuzlu Fıstık	Faydalı	Zararlı	Faydalı	Zararlı
<b>Hububat</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Ak darı	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Arpa	Nötr	Nötr	Nötr	Zararlı
Beyaz Buğday Ekmeği	Nötr	Nötr	Nötr	Zararlı
Buğday Kepeği	Zararlı	Zararlı	Nötr	Zararlı
Buğday Tohumu	Zararlı	Zararlı	Nötr	Zararlı
Buğday Unu	Nötr	Zararlı	Nötr	Zararlı
Bulgur	Nötr	Zararlı	Nötr	Zararlı
Çavdar	Faydalı	Zararlı	Faydalı	Nötr
Çimlendirilmiş Ekmek	Nötr	Nötr	Nötr	Zararlı

Essene Ekmeği	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Ezekiel Ekmeği	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Nötr
Glutensiz Ekmek	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Kızıl Buğday	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Mısır	Nötr	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Mısır Nişastası	Nötr	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Pirinç	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Pirinç Keki	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Soya	Faydalı	Nötr	Faydalı	Nötr
Tam Buğday Ekmeği	Zararlı	Zararlı	Nötr	Zararlı
Yulaf	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Nötr
<b>Sebzeler</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Alfa-alfa (kabayonca) Filizi	Faydalı	Nötr	Faydalı	Zararlı
Aloe Vera	Faydalı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Ardıç	Zararlı	Zararlı	Nötr	Zararlı
Bal Kabağı	Faydalı	Zararlı	Nötr	Faydalı
Bambu	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Bamya	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Bezelye	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Biber (Kırmızı/Cayenne)	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Faydalı
Biber (Yeşil/Sarı/ Jalapeno)	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Nötr
Brokoli	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Deniz Börölcesi	Nötr	Nötr	Nötr	Faydalı
Deniz Yosunu	Nötr	Nötr	Nötr	Faydalı
Dereotu	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Domates	Zararlı	Zararlı	Nötr	Nötr

Enginar	Faydalı	Zararlı	Zararlı	Faydalı
Frenk Maydanozu	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Frenk Soğanı	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Hardal Otu	Nötr	Faydalı	Faydalı	Zararlı
Havuç	Faydalı	Faydalı	Nötr	Nötr
Havuç Suyu	Faydalı	Nötr	Faydalı	Nötr
Hindiba	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Ispanak	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Kabak	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Kapari	Zararlı	Nötr	Zararlı	Zararlı
Kara Lahana	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Karnabahar	Nötr	Faydalı	Faydalı	Zararlı
Kereviz	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Kereviz Suyu	Faydalı	Nötr	Faydalı	Nötr
Kuru Soğan	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Kuşkonmaz	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Lahana	Zararlı	Faydalı	Nötr	Nötr
Lahana Suyu	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Mantar (Çiftlik)	Faydalı	Nötr	Nötr	Zararlı
Mantar (Oyster)	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Mantar (Portobello)	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Mantar (Shiitake)	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Zararlı
Marul	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Maydanoz	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Nane	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Pancar	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Patates	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Patlıcan	Zararlı	Faydalı	Faydalı	Nötr
Pazı	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Pırasa	Faydalı	Nötr	Nötr	Zararlı

Radika	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Ravent	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Rezene (Arap saçı)	Faydalı	Nötr	Nötr	Nötr
Roka	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Salatalık	Nötr	Nötr	Faydalı	Zararlı
Sarımsak	Faydalı	Nötr	Faydalı	Nötr
Semizotu	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Su Kabağı	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Su Yosunu	Nötr	Nötr	Nötr	Faydalı
Şalgam	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Tatlı Patates	Zararlı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Turşu (salamurada)	Nötr	Nötr	Zararlı	Zararlı
Turşu (sirkede)	Zararlı	Nötr	Zararlı	Zararlı
Yaban Havucu	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Yaban Turpu	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Yer Elması	Zararlı	Faydalı	Faydalı	Nötr
Yeşil Soğan	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Zencefil	Faydalı	Faydalı	Nötr	Faydalı
Zeytin	Nötr	Zararlı	Nötr	Nötr
<b>Meyveler</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Ahududu	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Ananas	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Nötr
Armut	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Avocado	Nötr	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Ayva	Nötr	Nötr	Zararlı	Nötr
Bektaşı Üzüümü	Nötr	Nötr	Faydalı	Nötr
Böğürtlen	Faydalı	Nötr	Nötr	Zararlı
Çilek	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr



Dut	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Elma	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Erik	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Greyfurt	Faydalı	Nötr	Faydalı	Nötr
Guava	Nötr	Nötr	Zararlı	Faydalı
Hindistan Cevizi	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Hurma	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
İncir	Faydalı	Nötr	Faydalı	Faydalı
Karpuz	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Kavun (kantalup)	Nötr	Nötr	Nötr	Zararlı
Kayısı	Faydalı	Nötr	Nötr	Nötr
Kızılcık	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Nötr
Kiraz	Faydalı	Nötr	Faydalı	Faydalı
Kiwi	Nötr	Nötr	Faydalı	Zararlı
Kumquat	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Kuru Erik	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Kuru İncir	Faydalı	Nötr	Faydalı	Faydalı
Kuru Üzüm	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Kuşüzümü	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Limon	Faydalı	Nötr	Faydalı	Nötr
Limonlu Su	Faydalı	Nötr	Nötr	Nötr
Mandalina	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Mango	Zararlı	Nötr	Zararlı	Faydalı
Misk Kavunu	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Muz	Zararlı	Faydalı	Zararlı	Faydalı
Nar	Nötr	Zararlı	Zararlı	Nötr
Nektarin	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Papaya	Zararlı	Faydalı	Nötr	Nötr
Pers Kavunu	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Portakal	Zararlı	Nötr	Zararlı	Zararlı

Şeftali	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Trabzon Hurması	Nötr	Zararlı	Zararlı	Nötr
Üzüm	Nötr	Faydalı	Faydalı	Nötr
Yaban Mersini	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
<b>Yağlar</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Ayçiçeği Yağı	Nötr	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Badem Yağı	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Ceviz Yağı	Faydalı	Nötr	Faydalı	Nötr
Hindistan Cevizi Yağı	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Keten Tohumu Yağı	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
Kuşüzümü Çekirdeği Yağı	Faydalı	Nötr	Nötr	Nötr
Mısır Yağı	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Morina Balığı Karaciğer Yağı (Cod Liver Oil)	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Pamuk Yağı	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Soya Yağı	Nötr	Zararlı	Nötr	Zararlı
Susam Yağı	Nötr	Zararlı	Zararlı	Nötr
Zeytinyağı	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
<b>Baharatlar</b>	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Adaçayı	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Akasya (Arap zamkı)	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Anason	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Bergamut	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Biberiye	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Çikolata	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Defne	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Fesleğen	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr

Hardal	Faydalı	Nötr	Nötr	Nötr
Kakule	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Karabiber	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Karanfil	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Keçiboynuzu (Harnup)	Nötr	Nötr	Nötr	Faydalı
Kekik	Nötr	Nötr	Faydalı	Nötr
Kırmızı Biber	Zararlı	Nötr	Nötr	Nötr
Kimyon	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Kişniş	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Köri	Nötr	Faydalı	Faydalı	Faydalı
Mercanköşk	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Meyankökü	Nötr	Faydalı	Nötr	Nötr
Safran	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Sinameki	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Tarçın	Nötr	Zararlı	Nötr	Nötr
Tarhun	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Vanilya	Nötr	Nötr	Nötr	Nötr
Yenibahar	Nötr	Zararlı	Zararlı	Nötr
Zerdeçal	Faydalı	Nötr	Nötr	Faydalı
<b>İçecekler</b>				
	<b>A Kan Grubu</b>	<b>B Kan Grubu</b>	<b>AB Kan Grubu</b>	<b>O Kan Grubu</b>
Asitli İçecekler (kola vs)	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Beyaz Şarap	Nötr	Nötr	Nötr	Zararlı
Bira	Zararlı	Nötr	Nötr	Zararlı
Çay	Zararlı	Nötr	Zararlı	Zararlı
Distile Edilmiş Alkollü İçecek (viski, cin vs)	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı
Kahve	Faydalı	Nötr	Zararlı	Zararlı
Kırmızı Şarap	Faydalı	Nötr	Nötr	Nötr
Maden Suyu	Zararlı	Zararlı	Zararlı	Zararlı

Yeşil Çay	Faydalı	Faydalı	Faydalı	Faydalı
-----------	---------	---------	---------	---------