

מזונות לפי סוג דם

| | | | | |
|---|---|---|---|--------------|
| + | - | / | - | בשר מעובד |
| + | - | / | - | המבורגר |
| + | - | / | - | בקר |
| + | / | / | - | כבד בקר |
| / | - | - | / | כבד עוף |
| / | + | / | / | טונה (קופסה) |
| / | - | - | - | ימפס |
| - | - | - | - | בשר חזיר |
| / | + | + | + | דג סלמון טרי |
| - | / | - | / | קורנפלקס |
| / | + | + | + | שיבולת שועל |
| - | / | / | / | לחם לבן |
| / | / | - | / | לחם כהה |
| - | / | / | / | בייגל |
| / | / | / | / | תפוח |
| - | / | / | / | ביסקוויט |
| / | + | / | / | אורז מלא |
| / | + | / | / | אורז לבן |
| - | / | / | / | פסטה |
| - | / | - | - | פסטה מלאה |
| - | / | - | / | בורגול |
| - | / | / | / | פנקייק |
| - | / | / | - | צ'יפס |
| - | / | / | - | תפוח אדמה |
| - | / | / | / | קרקר |
| - | / | / | / | פיצה |
| - | / | / | / | טורטייה |
| / | / | / | / | אפונה |
| - | / | - | + | שעועית |
| / | / | / | / | דלעת |
| / | / | / | / | קישוא |
| / | + | + | - | חציל |
| / | + | + | - | בטטה |
| + | / | / | + | תרד |
| / | - | + | - | פלפל ירוק |

| סוג דם | | | | רשימת מזונות |
|--------|----|---|---|---------------|
| O | AB | B | A | |
| - | / | + | - | חלב דל שומן |
| / | / | - | + | חלב סויה |
| - | + | + | / | יוגורט בטעמים |
| - | + | + | - | קוטג' |
| / | + | + | / | גבינה צהובה |
| / | - | / | - | חמאה |
| / | + | + | / | ענבים |
| + | / | / | + | שזיף |
| + | - | + | - | בננה |
| - | / | / | / | מלון כתום |
| - | / | / | - | מלון ירוק |
| / | + | + | / | אבטיח |
| - | - | - | / | אבוקדו |
| / | / | / | / | תפוח |
| - | - | / | - | תפוז |
| / | / | / | / | תות |
| / | / | / | / | אפרסק |
| / | / | / | / | צימוקים |
| / | / | - | - | עגבניה |
| / | + | - | + | טופו |
| / | / | / | + | שעועית ירוקה |
| + | + | + | + | ברוקולי |
| / | / | + | - | כרוב |
| - | + | + | / | כרובית |
| / | / | + | + | גזר |
| - | - | - | / | תירס |
| / | / | / | / | אפונה |
| - | / | - | + | שעועית |
| / | / | / | / | דלעת |
| / | / | / | / | קישוא |
| / | + | + | - | חציל |
| / | + | + | - | בטטה |
| + | / | / | + | תרד |
| / | - | + | - | פלפל ירוק |
| + | - | + | - | פלפל אדום |
| + | / | / | + | בצל |
| - | + | / | / | מלפפון |
| - | - | - | - | זיתים |
| / | + | + | / | סלק |
| / | / | / | / | אספרגוס |
| / | / | / | / | ביצה |
| / | - | - | / | עוף/הודו |
| + | - | / | - | נקניקיות |

מקרא:

- = לא מומלץ לצריכה
 + = מומלץ לצריכה
 / = נטרלי

מקור:

Wang J, Garcia-bailo B, Nielsen DE, El-sohemy A. ABO genotype, 'blood-type' diet and cardiometabolic risk factors. PLoS ONE. 2014;9(1):e84749.