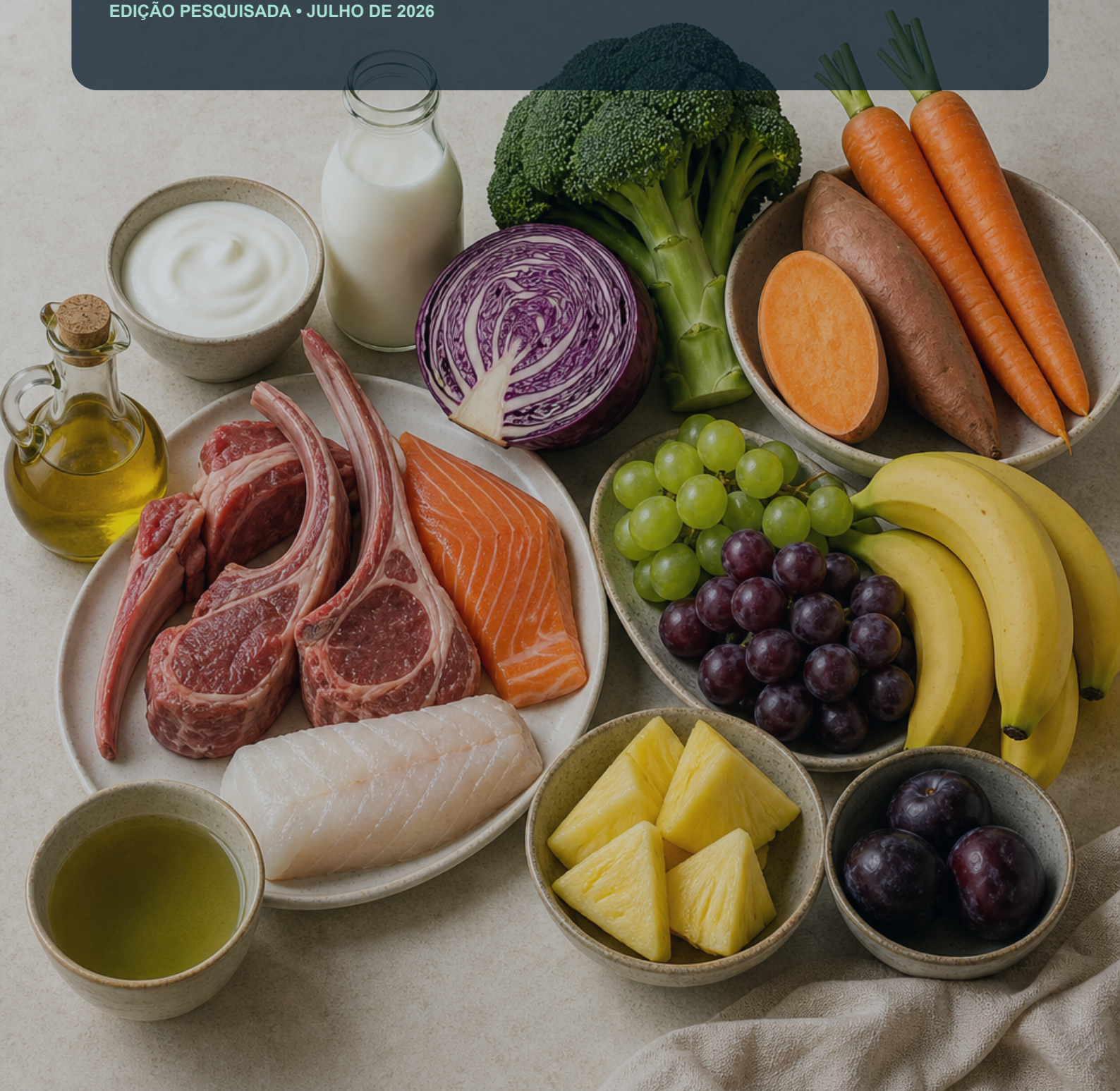


GUIA DOCUMENTAL E VISUAL

Dieta do Tipo Sanguíneo B+

Alimentos, listas, refeições práticas e limites da evidência

EDIÇÃO PESQUISADA • JULHO DE 2026



O que este e-book é — e o que não é

Um guia fiel à classificação proposta pela dieta do tipo sanguíneo, acompanhado de contexto científico e de complementos culinários claramente identificados.

A classificação não equivale a comprovação médica

Os termos “benéfico”, “neutro” e “evitar/minimizar” reproduzem o vocabulário do método de Peter D’Adamo. Eles descrevem o que a dieta afirma; não demonstram que o alimento produz esse efeito por causa do grupo sanguíneo.

Três camadas de informação

1. Lista-base

Alimentos transcritos e traduzidos de uma lista clínica de cinco páginas atribuída ao livro Eat Right 4 Your Type, conferida com uma versão pública de duas páginas.

2. Atualizações do próprio método

TypeBase V e erratas oficiais são usadas para explicar revisões e diferenças entre secretores e não secretores.

3. Evidência independente

Revisão sistemática e estudo observacional são apresentados para que a proposta não seja confundida com consenso científico.

Segurança

Este material não substitui consulta médica ou nutricional. Quem tem diabetes, doença renal, alergias, intolerâncias, gestação, histórico de transtorno alimentar ou usa medicamentos deve discutir mudanças relevantes com um profissional habilitado.

Por que o título diz B+, mas as listas dizem B

ABO é a classificação realmente usada nas listas públicas

O fator Rh define o sinal positivo ou negativo do tipo sanguíneo. As listas alimentares públicas consultadas são organizadas por A, B, AB e O. Elas não fornecem uma tabela alimentar separada e verificável para B+ e B-.

O que pode alterar valores dentro do método

- Status secretor ou não secretor: a própria TypeBase mostra valores específicos para essas categorias.
- Edição do livro: o banco oficial informa que os valores ABO foram atualizados na edição revisada de 2017.
- Alimentos com grafias ou variedades diferentes: por isso o e-book preserva termos técnicos quando a tradução poderia esconder uma distinção.

Decisão editorial

O título B+ segue o pedido do leitor. O conteúdo alimentar corresponde ao grupo B geral, e isso aparece de forma explícita para não criar uma precisão que as fontes não oferecem.

Como ler as cores

BENÉFICO

- Priorizar segundo o método
- Não significa tratamento

NEUTRO

- Permitido segundo o método
- Sem efeito específico alegado

EVITAR/MINIMIZAR

- Categoria problemática segundo o método
- Não é diagnóstico de alergia

Sumário

01	Proteínas, pescados e laticínios	5–8
02	Verduras, legumes, frutas e sucos	9–12
03	Grãos, pães, cereais e temperos	13–15
04	Bebidas e chás de ervas	16–17
05	Mapa dos alimentos a evitar/minimizar	18–19
06	Refeições e cardápio de 7 dias	20–22
07	Compras, trocas e erratas	23–25
08	Evidência científica, método e fontes	26–28

Atalho útil

As páginas de classificação são listas documentais. O cardápio é um complemento culinário criado apenas com alimentos classificados como benéficos ou neutros; ele não aparece no livro e não prescreve quantidades individuais.



CAPÍTULO 1

Proteínas e laticínios

O grupo B é apresentado pelo método com uma seleção incomum: cordeiro e coelho aparecem entre os benéficos, enquanto frango e porco entram na categoria de evitar/minimizar. Há também vários laticínios entre os benéficos.

Carnes, aves e pescados

Tradução direta da lista-base. “Cod” aparece como bacalhau/cod para não confundir a espécie com uma única forma de conservação.

Carnes e aves

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
• Cordeiro • Coelho	• Carne bovina • Peru	• Bacon • Frango • Pato • Presunto • Porco

Pescados e frutos do mar

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
• Bacalhau/cod • Halibute • Cavala • Salmão • Sardinha	• Carpa • Arenque • Truta • Lula • Peixe-branco	• Anchova • Amêijoas • Caranguejo • Lagosta • Polvo • Mexilhão • Ostra • Camarão • Caracol

Leitura prática

Na lógica do método, salmão, sardinha, cavala, halibute e cod são os pescados destacados. A lista coloca numerosos frutos do mar na categoria de evitar/minimizar.

Ovos, laticínios e gorduras

Ovos e laticínios

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
• Queijo cottage • Feta • Leite de cabra • Kefir • Muçarela • Ricota • Leite • Iogurte	• Manteiga • Leitelho • Cheddar • Cream cheese • Edam • Gouda • Parmesão • Provolone • Produtos de soja • Soro do leite • Leite integral	• Queijo processado tipo americano • Queijo azul • Sorvete

Óleos e gorduras

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
• Azeite de oliva	• Óleo de fígado de bacalhau • Óleo de linhaça	• Óleo de canola • Óleo de milho • Óleo de algodão • Óleo de amendoim • Óleo de girassol • Óleo de cártamo • Óleo de gergelim

Sem dose inventada

A fonte consultada classifica alimentos, mas este e-book não acrescenta porções terapêuticas, doses de óleo de fígado de bacalhau ou recomendações de suplementos.

Oleaginosas, sementes e leguminosas

Nozes, castanhas e sementes

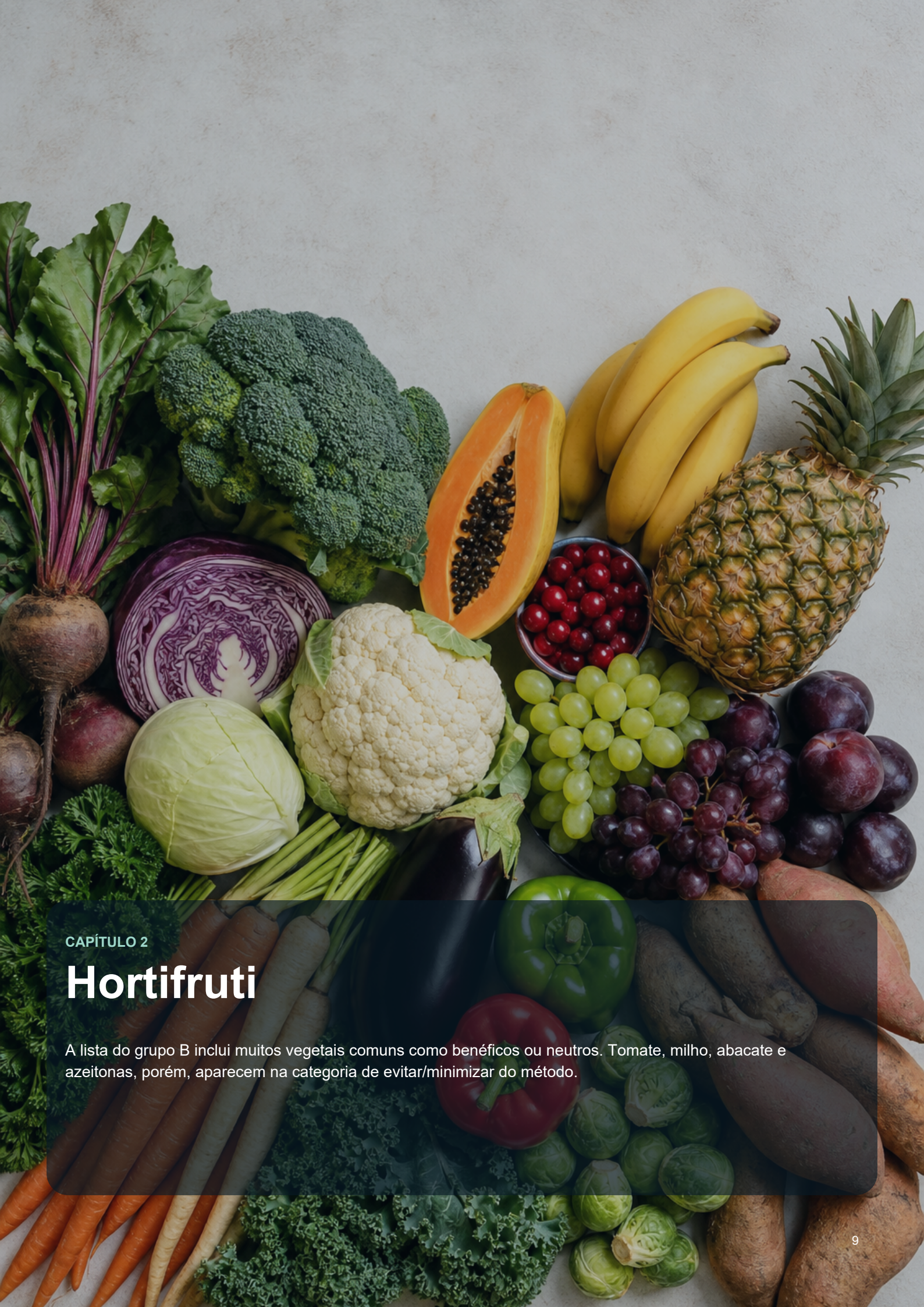
BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
Nenhum destacado na lista-base	- Amêndoas - Castanha-do-pará - Castanhas - Macadâmias - Nozes-pecã - Nozes	- Castanha de caju - Avelãs - Amendoins - Semente de papoula - Semente de abóbora - Semente de girassol - Gergelim - Tahine

Feijões e leguminosas

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
- Feijão-vermelho (kidney) - Feijão-de-lima - Feijão-branco tipo navy	- Fava - Vagem/feijão-verde - Feijão-vermelho - Feijão-branco - Tamarindo - Ervilhas	- Feijão azuki - Feijão-preto - Grão-de-bico - Feijão-pinto - Lentilhas - Feijão-fradinho

Correção oficial relevante

A errata de D'Adamo consolida vagem, feijão-verde, snap bean e string bean como neutros para os tipos não A. O e-book usa a forma agrupada "vagem/feijão-verde".



CAPÍTULO 2

Hortifruti

A lista do grupo B inclui muitos vegetais comuns como benéficos ou neutros. Tomate, milho, abacate e azeitonas, porém, aparecem na categoria de evitar/minimizar do método.

Vegetais: benéficos e neutros

A lista detalhada preserva variedades quando a fonte faz distinção.

BENÉFICOS

- Beterraba
- Folhas de beterraba
- Brócolis
- Repolho chinês
- Repolho roxo
- Repolho branco
- Cenoura
- Couve-flor
- Couve
- Berinjela
- Couve kale
- Feijão-de-lima
- Shiitake
- Folhas de mostarda
- Salsa
- Pastinaca
- Pimentão verde
- Pimentão vermelho
- Jalapeño
- Pimentão amarelo
- Batata-doce
- Couve-de-bruxelas
- Inhame

NEUTROS — PARTE 1

- Rúcula
- Aspargo
- Broto de bambu
- Bok choy
- Aipo
- Cerefólio
- Chicória
- Pepino
- Daikon
- Dente-de-leão
- Endro
- Endívia
- Escarola
- Funcho
- Broto de samambaia
- Alho
- Gengibre
- Raiz-forte
- Couve-rábano
- Alho-poró
- Ervilha-torta
- Alfaces

Pimentão não é pimenta-do-reino

Pimentões coloridos aparecem entre os benéficos. Já pimenta-do-reino e pimenta branca aparecem em evitar/minimizar na seção de temperos.

Vegetais: neutros e os que o método evita

NEUTROS — PARTE 2

- Cogumelo comum
- Enoki
- Portobello
- Cogumelo-ostra
- Quiabo
- Cebolas
- Batata vermelha
- Batata branca
- Radicchio
- Rapini
- Algas
- Chalotas
- Espinafre
- Broto de alface
- Abóboras de verão/inverno
- Acelga
- Nabo
- Castanha-d'água
- Agrião
- Abobrinha

EVITAR/MINIMIZAR

- Alcachofra
- Abacate
- Milho branco
- Milho amarelo
- Azeitonas
- Abóbora
- Rabanetes
- Broto de feijão-mungo
- Broto de rabanete
- Tempeh
- Tofu
- Tomate

Cebola e alcachofra: a errata muda o detalhe

Na errata oficial: cebola é neutra para B secretor e benéfica para B não secretor; alcachofra é evitar para B secretor e neutra para B não secretor. Sem status secretor, a tabela-base é mantida.

Frutas e sucos

Frutas

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
• Banana • Cranberry • Uva preta • Uva vermelha • Uva concord • Uva verde • Mamão • Abacaxi • Ameixa escura • Ameixa vermelha • Ameixa verde	• Maçã • Frutas vermelhas • Groselhas • Tâmaras • Figos • Toranja • Kiwi • Limão • Manga • Melões • Laranja • Pêssego • Pera • Ameixa-seca • Uva-passa • Tangerina	• Coco • Caqui • Romã • Figo-da-índia • Ruibarbo • Carambola

Sucos

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
• Suco de repolho • Suco de cranberry • Suco de uva • Suco de mamão • Suco de abacaxi	• Suco de maçã • Suco de cenoura • Suco de aipo • Suco de pepino • Suco de toranja • Suco de laranja • Suco de ameixa-seca	• Suco de tomate

Açúcar e processamento continuam importando

A classificação do método não transforma suco em equivalente nutricional automático da fruta inteira. O e-book preserva a categoria original, mas não acrescenta alegações de superioridade ou dose.

CAPÍTULO 3

Despensa e cereais

Aveia, arroz, milho e espelta ocupam posição de destaque nas listas do grupo B. Milho, centeio, cevada, trigo-sarraceno e vários produtos de trigo aparecem entre os itens a evitar/minimizar.

Grãos, massas, pães e cereais

Grãos e massas

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
• Farinha de aveia • Farinha de arroz	• Espelta • Farinha branca • Massas • Quinoa • Arroz	• Trigo-sarraceno • Cuscuz • Cevada • Bulgur • Farinha de glúten • Centeio • Arroz selvagem

Pães e muffins

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
• Pão de arroz integral • Pão essênio • Pão Ezequiel • Pão de milho • Crispbread tipo Wasa	• Pães sem glúten • Muffin de farelo de aveia • Pumpernickel • Pão de espelta	• Bagel • Pão de milho • Pão multigrãos • Pão de centeio • Pão de trigo

Cereais

BENÉFICOS	NEUTROS	EVITAR/MINIMIZAR
• Milheto • Aveia • Arroz • Espelta	• Granola • Creme de arroz	• Amaranto • Cevada • Trigo-sarraceno • Milho • Centeio • Cereal de sete grãos • Trigo

Condimentos, ervas e especiarias

Condimentos

BENÉFICOS

- Nenhum destacado na lista-base

NEUTROS

- Manteiga de maçã
- Geleia
- Maionese
- Mostarda
- Pickles
- Relish
- Molho para salada
- Molho Worcestershire

EVITAR/MINIMIZAR

- Ketchup

BENÉFICOS

- Pimenta-caiena
- Curry
- Gengibre
- Raiz-forte
- Salsa

NEUTROS — 1

- Agar
- Anis
- Araruta
- Manjerição
- Louro
- Alcaparras
- Alcaravia
- Cardamomo
- Alfarroba
- Cerefólio
- Cebolinha
- Chocolate
- Cravo
- Coentro
- Cominho
- Endro
- Alho
- Mel
- Kelp

NEUTROS — 2

- Xarope de bordo
- Manjerona
- Hortelã
- Missô
- Melaço
- Noz-moscada
- Orégano
- Páprica
- Alecrim
- Açafrão
- Sálvia
- Sal
- Tamari sem trigo
- Açúcar
- Estragão
- Tomilho
- Cúrcuma
- Baunilha
- Vinagres

EVITAR/MINIMIZAR

- Pimenta-da-jamaica
- Extrato de amêndoa
- Malte de cevada
- Canela
- Amido de milho
- Xarope de milho
- Gelatina comum
- Pimenta-do-reino
- Pimenta branca
- Tapioca

Mostarda

A errata oficial refina mostardas por composição. A lista-base mantém “mostarda” como neutra; rótulos com milho, trigo ou aditivos exigem leitura individual.



CAPÍTULO 4

Bebidas e infusões

Chá verde é o único item destacado como benéfico na lista de bebidas gerais. Café, chá preto, cerveja e vinho aparecem como neutros; destilados, seltzer e refrigerantes entram em evitar/minimizar.

Bebidas e chás de ervas

Bebidas gerais

BENÉFICOS

- Chá verde

NEUTROS

- Café
- Cerveja
- Chá preto
- Vinho tinto
- Vinho branco

EVITAR/MINIMIZAR

- Destilados
- Água seltzer/gaseificada
- Refrigerantes

BENÉFICOS

- Gengibre
- Ginseng
- Alcaçuz
- Salsa
- Hortelã-pimenta
- Folha de framboesa
- Rosa-mosqueta
- Sálvia

NEUTROS

- Alfafa
- Bardana
- Erva-dos-gatos
- Caiena
- Camomila
- Dente-de-leão
- Dong quai
- Equinácea
- Sabugueiro
- Hawthorn
- Hortelã
- Erva-de-são-joão
- Folha de morango
- Tomilho
- Valeriana
- Verbena
- Milefólio

EVITAR/MINIMIZAR

- Aloe
- Coltsfoot
- Cabelo de milho
- Feno-grego
- Genciana
- Lúpulo
- Tília
- Verbasco
- Trevo-vermelho
- Ruibarbo
- Sene
- Skullcap

Ervas também interagem com medicamentos

"Natural" não significa isento de risco. Alcaçuz, erva-de-são-joão, dong quai, ginseng, valeriana e outras ervas podem exigir avaliação profissional conforme doenças e medicamentos.



CAPÍTULO 5

O mapa do “evitar”

Esta fotografia reúne exemplos visuais das categorias problemáticas segundo o método. Ela não indica alergia, intolerância ou toxicidade; apenas representa a classificação da dieta do tipo sanguíneo.

Alimentos a evitar/minimizar segundo a lista-base

CARNES E MAR

- Bacon
- Frango
- Pato
- Presunto
- Porco
- Anchova
- Amêijoia
- Caranguejo
- Lagosta
- Polvo
- Mexilhão
- Ostra
- Camarão
- Caracol

LATICÍNIOS E GORDURAS

- Queijo processado tipo americano
- Queijo azul
- Sorvete
- Óleo de canola
- Óleo de milho
- Óleo de algodão
- Óleo de amendoim
- Óleo de girassol
- Óleo de cártamo
- Óleo de gergelim

SEMENTES E FEIJÕES

- Castanha de caju
- Avelãs
- Amendoins
- Semente de papoula
- Semente de abóbora
- Semente de girassol
- Gergelim
- Tahine
- Feijão azuki
- Feijão-preto
- Grão-de-bico
- Feijão-pinto
- Lentilhas
- Feijão-fradinho

GRÃOS E PÃES

- Trigo-sarraceno
- Cuscuz
- Cevada
- Bulgur
- Farinha de glúten
- Centeio
- Arroz selvagem
- Bagel
- Pão de milho
- Pão multigrãos
- Pão de centeio
- Pão de trigo
- Amaranto
- Cevada
- Trigo-sarraceno
- Milho
- Centeio
- Cereal de sete grãos
- Trigo

HORTIFRUTI

- Alcachofra
- Abacate
- Milho branco
- Milho amarelo
- Azeitonas
- Abóbora
- Rabanetes
- Broto de feijão-mungo
- Broto de rabanete
- Tempeh
- Tofu
- Tomate
- Coco
- Caqui
- Romã
- Figo-da-índia
- Ruibarbo
- Carambola

BEBIDAS E TEMPEROS

- Destilados
- Água seltzer/gaseificada
- Refrigerantes
- Pimenta-da-jamaica
- Extrato de amêndoa
- Malte de cevada
- Canela
- Amido de milho
- Xarope de milho
- Gelatina comum
- Pimenta-do-reino
- Pimenta branca
- Tapioca



CAPÍTULO 6

Da lista para a mesa

Os próximos exemplos são complementos culinários: combinações criadas para este guia usando somente itens classificados como benéficos ou neutros. Não são receitas transcritas do livro e não substituem um plano individual.

Cardápio ilustrativo de 7 dias — parte 1

Sem quantidades prescritas. Ajuste fome, rotina, alergias, condições clínicas e objetivo com apoio profissional.

Dia 1

Café da manhã

Iogurte natural, banana e aveia.

Almoço

Salmão, arroz, brócolis e cenoura com azeite.

Lanche

Uvas e nozes.

Jantar

Sopa de couve-flor, alho-poró e peru.

Dia 2

Café da manhã

Mingau de aveia com uvas-passas e gengibre.

Almoço

Cordeiro, batata-doce, couve e repolho-roxo.

Lanche

Kefir com abacaxi.

Jantar

Truta, quinoa, espinafre e abobrinha.

Dia 3

Café da manhã

Pão de arroz integral, ricota e pera.

Almoço

Peru, arroz, couve-flor e ervilhas.

Lanche

Mamão com iogurte.

Jantar

Feijão-vermelho, cenoura, kale e arroz.

Dia 4

Café da manhã

Iogurte, ameixa e granola sem ingredientes da lista de evitar.

Almoço

Bacalhau/cod, batata branca, bok choy e salsa.

Lanche

Maçã e amêndoas.

Jantar

Berinjela recheada com quinoa, muçarela e ervas neutras.

Como a lista foi respeitada

Molhos, caldos, granolas e pães industrializados podem conter milho, trigo, tomate, gergelim ou óleos classificados como evitar. A composição do rótulo precisa ser conferida.

Cardápio ilustrativo de 7 dias — parte 2

Dia 5

Café da manhã

Omelete com espinafre, salsa e feta.

Almoço

Sardinha, arroz, repolho e cenoura.

Lanche

Banana e castanha-do-pará.

Jantar

Ensopado de cordeiro com inhame e couve.

Dia 6

Café da manhã

Kefir, abacaxi e aveia.

Almoço

Carne bovina, batata, brócolis e rúcula.

Lanche

Pêssego e nozes-pecã.

Jantar

Peixe-branco, milho, aspargo e abobrinha.

Dia 7

Café da manhã

Pão de espelta, cottage e uvas.

Almoço

Peru, quinoa, kale, beterraba e azeite.

Lanche

logurte com cranberry.

Jantar

Risoto de arroz com shiitake, ervilha e parmesão.

Bebidas

Água comum não é excluída por este guia. Chá verde é o destaque benéfico da lista; café, chá preto, cerveja e vinho constam como neutros no método, mas isso não é recomendação de consumo de álcool.

Variedade acima de perfeição

O cardápio serve como demonstração de combinação, não como regra rígida. Se a aplicação da lista reduzir demais a variedade ou gerar ansiedade, a prioridade é segurança nutricional e uma relação saudável com a comida.

Lista de compras organizada

PROTEÍNAS

- ☐ Cordeiro
- ☐ Coelho
- ☐ Salmão
- ☐ Sardinha
- ☐ Cavala
- ☐ Cod
- ☐ Truta
- ☐ Peru
- ☐ Carne bovina

LATICÍNIOS

- ☐ Iogurte
- ☐ Kefir
- ☐ Cottage
- ☐ Feta
- ☐ Muçarela
- ☐ Ricota
- ☐ Leite de cabra

HORTALIÇAS

- ☐ Brócolis
- ☐ Repolho
- ☐ Cenoura
- ☐ Couve-flor
- ☐ Berinjela
- ☐ Kale
- ☐ Pimentão
- ☐ Batata-doce
- ☐ Espinafre

FRUTAS

- ☐ Banana
- ☐ Uvas
- ☐ Mamão
- ☐ Abacaxi
- ☐ Ameixas
- ☐ Maçã
- ☐ Pera
- ☐ Frutas vermelhas

DESPENSA

- ☐ Arroz
- ☐ Aveia
- ☐ Milheto
- ☐ Quinoa
- ☐ Espelta
- ☐ Feijão-vermelho
- ☐ Feijão-de-lima
- ☐ Azeite

TEMPEROS

- ☐ Gengibre
- ☐ Curry
- ☐ Caiena
- ☐ Salsa
- ☐ Raiz-forte
- ☐ Alho
- ☐ Orégano
- ☐ Cúrcuma

Compre primeiro o que você realmente come

A lista acima prioriza itens fáceis de combinar. Não é necessário comprar todos, nem substituir alimentos tolerados apenas por causa deste guia.

Trocas coerentes com a própria classificação

NO LUGAR DE

USE UMA OPÇÃO DA PRÓPRIA LISTA

Frango	Peru, cordeiro, coelho ou peixe classificado como benéfico/neutro
Carne suína	Cordeiro, carne bovina ou peru
Camarão e mariscos	Salmão, sardinha, cavala, cod ou truta
Óleo de milho/girassol	Azeite de oliva; óleo de linhaça consta como neutro
Amendoim ou tahine	Nozes, pecã, macadâmia, amêndoas ou castanha-do-pará
Grão-de-bico/lentilha	Feijão-vermelho, feijão-de-lima, navy ou ervilhas
Milho e trigo-sarraceno	Arroz, aveia, milheto, quinoa ou espelta
Tomate	Pimentão, cenoura, beterraba, berinjela ou repolho, conforme a preparação
Coco e romã	Banana, uva, mamão, abacaxi ou ameixa
Refrigerante	Água comum ou chá verde; café e chá preto constam como neutros

Estas trocas são culinárias

Elas foram construídas a partir das categorias do material e não representam equivalência perfeita de nutrientes, preço, alergênicos ou preferência.

Erratas, versões e status secretor

Cebola

Neutra para B secretor; benéfica para B não secretor, segundo a errata oficial.

Alcachofra

Evitar para B secretor; neutra para B não secretor, segundo a errata.

Vagem/feijão-verde

Formas green, snap e string bean foram consolidadas como neutras para os tipos não A.

Pão Ezequiel

A errata registra promoção para benéfico em B secretor.

Pães de trigo

O status pode depender de farinha, grão germinado, edição e status secretor; produtos comerciais precisam ser comparados pela composição.

Mostarda

O valor pode mudar com ingredientes adicionados. "Mostarda" simples permanece neutra na lista-base usada aqui.

O que fazer diante de conflito

Dê preferência ao item específico da edição e do status secretor que você decidiu seguir. Quando essa informação não existe, este e-book mantém a lista-base e registra a incerteza em vez de inventar uma resposta.

O que a pesquisa independente encontrou

Revisão sistemática (2013)

Uma revisão publicada no American Journal of Clinical Nutrition procurou estudos que demonstrassem benefícios de dietas por tipo sanguíneo e concluiu que, até então, não havia evidência para validar os benefícios alegados.

Estudo com 1.455 participantes (PLOS ONE, 2014)

Alguns padrões alimentares associados às dietas A, AB e O se relacionaram com marcadores cardiometabólicos, mas os efeitos não dependeram do genótipo ABO. Em outras palavras: eventuais benefícios do padrão alimentar não foram explicados pelo tipo sanguíneo.

Resposta do próprio D'Adamo

Em uma resposta pública ao estudo, o autor reconhece que a teoria da dieta do tipo sanguíneo permanece não comprovada por estudo científico rigoroso, embora conteste aspectos da forma como a pesquisa testou suas listas.

Conclusão responsável

- É possível gostar de refeições deste guia por variedade, sabor ou preferência pessoal.
- Não há base sólida para afirmar que B+ exige estas escolhas ou que B- exigiria outras.
- Qualidade da alimentação, adequação energética, fibras, proteínas, micronutrientes, alergias e condições clínicas continuam sendo mais importantes do que a letra do grupo sanguíneo.

Uso sugerido

Trate as listas como registro de uma proposta dietética específica. Para decisões de saúde, use avaliação individual e evidência nutricional atual.

Como o material foi preparado

- O PDF anexado pelo usuário, Tipo Sanguíneo.pdf, foi consultado, mas trata do grupo O. Ele não foi usado como fonte para inventar valores do grupo B.
- A classificação B foi reconstruída a partir de listas públicas atribuídas ao livro de Peter D'Adamo e checada com o banco oficial TypeBase V e a errata oficial.
- As traduções mantêm nomes em inglês entre parênteses quando a equivalência brasileira pode ser ambígua.
- As fotografias foram geradas especificamente para este e-book. Elas são ilustrações editoriais; a tabela escrita é a referência de classificação.
- Cardápio, compras e trocas são complementos culinários criados para este guia. Nenhum deles é apresentado como trecho do livro.

Critério de honestidade

Quando as fontes não ofereceram uma resposta clara — especialmente sobre Rh positivo — o texto declara a limitação. Não foram criados benefícios, dosagens, curas, contraindicações ou suplementos específicos.

Data da pesquisa

25 de julho de 2026.

Fontes identificáveis e verificáveis

- 1 TypeBase V — Peter D’Adamo**
Banco oficial de valores por ABO, status secretor e edições; informa atualização pela edição revisada de 2017.
<https://dadamo.com/typebase4/typebase5/T5.pl>
- 2 Errata oficial — Eat Right 4 Your Type**
Correções de cebola, alcaçofra, feijões, pães, mostarda e frequências.
<https://www.dadamo.com/errata/smartfaq.cgi?answer=1075203883>
- 3 Blood Type B Food List — lista clínica atribuída a D’Adamo**
Versão pública de duas páginas usada para conferir a estrutura principal de categorias e alimentos.
<https://www.fastfoodjustice.org/wp-content/uploads/2023/05/blood-type-b-positive-diet-food-list-3.pdf>
- 4 D’Adamo Institute — Blood Type B**
Resumo público do padrão alimentar atribuído ao tipo B.
<https://www.dadamoinstitute.com/about-blood-type-diet-sub-blood-type-discoveries/>
- 5 Cusack et al. Blood type diets lack supporting evidence**
Revisão sistemática publicada no American Journal of Clinical Nutrition, 2013.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23697707/>
- 6 Wang et al. ABO genotype, blood-type diet and cardiometabolic risk**
Estudo publicado na PLOS ONE, 2014, com 1.455 participantes.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3893150/>
- 7 Resposta de Peter D’Adamo ao estudo PLOS**
Resposta do autor, incluindo a declaração de que a teoria permanece não comprovada por estudo científico rigoroso.
<https://dadamo.com/PLOS/>

Nota bibliográfica

A presença de uma fonte na lista não significa endosso científico. As fontes do método documentam o que ele afirma; PubMed e PLOS contextualizam o estado da evidência.