



DIETA DO TIPO SANGUÍNEO

O+

Guia visual completo

Alimentos • combinações • receitas • cardápios

ALTAMENTE BENÉFICOS • NEUTROS • NOCIVOS

Baseado no livro fornecido pelo usuário

Edição visual independente • 2026

O que significa “O+” neste e-book

Escopo, fidelidade ao livro e segurança

O livro fala do grupo O

O PDF original é dedicado ao grupo sanguíneo O e não separa o fator Rh positivo do negativo. O título O+ atende ao pedido do usuário, mas as listas do livro são para O de modo geral.

Como o conteúdo foi tratado

As listas, quantidades, receitas e combinações foram organizadas a partir do livro. Grafias claramente defeituosas foram normalizadas. Quando o texto é ambíguo, o e-book indica a limitação em vez de inventar uma resposta.

Importante: não é prescrição médica

Uma revisão sistemática não encontrou evidência que validasse benefícios das dietas por tipo sanguíneo. Outro estudo observou que eventuais associações entre esses padrões alimentares e marcadores cardiometabólicos não dependiam do grupo ABO.

Use este material como leitura do livro, não como tratamento. Procure médico ou nutricionista antes de mudanças importantes, especialmente em caso de doença, alergia, intolerância, gestação ou uso de medicamentos.

Perfil atribuído ao grupo O

Resumo das páginas 8–10 do PDF original

Vantagens citadas

- Aparelho digestivo forte
- Sistema imunológico forte
- Defesas naturais contra infecções
- Metabolismo descrito como eficaz

Fraquezas citadas

- Intolerância a novas dietas e ambientes
- Possível atividade imunológica excessiva

Riscos citados

- Distúrbios de coagulação
- Doenças inflamatórias
- Artrite
- Baixa produção de hormônios da tireoide
- Úlceras gástricas
- Alergias

Exercícios citados

O livro sugere exercícios intensos, como aeróbicos, artes marciais, corrida e esportes com contato.

Essa orientação também deve ser adaptada à condição individual.

Resumo alimentar do livro

Carnes, frutas e verduras. As páginas seguintes detalham exatamente quais itens o livro chama de altamente benéficos, neutros e nocivos.

Sumário

30 páginas • imagens, tabelas, receitas e referências

Antes de começar	2	Bebidas, chás e ervas	16
Perfil atribuído ao grupo O	3	Sucos e caldos	17
Como ler as classificações	5	Sementes, óleos e especiarias	18
Proteínas	6	Sementes, óleos e gorduras	19
Carnes, peixes e frutos do mar	7	Especiarias e condimentos	20
Laticínios, ovos e feijões	8	Combinações e cardápios	21
Carboidratos	9	Combinações e sequência	22
Grãos, massas e cereais	10	Café da manhã	23
Pães, bolos e receitas	11	Almoço	24
Frutas e verduras	12	Café da tarde e jantar	25
Frutas	13	Suplementos citados	26
Verduras	14	Fontes de minerais	27
Bebidas, chás e ervas	15	Alimentação e órgãos	29
		Referências	30

COMO LER O GUIA

Categorias e alimentos ligados a peso segundo o livro

Altamente benéficos

O livro diz que “funcionam como remédios” e permite consumo sem limite de quantidade.

Neutros

O livro diz que “funcionam como alimentos” e orienta moderação, com máximo de 150 g.

Nocivos

O livro diz que devem ser evitados. Esta classificação é do livro, não uma validação clínica.

O livro associa à perda de peso

Algas • frutos do mar • sal iodado • fígado • espinafre • brócolis • carne vermelha

O livro associa ao aumento de peso

Glúten de trigo • milho • feijão • repolho • couve-de-bruxelas • mostarda

Observações de escopo

O fator Rh não é discutido no PDF. O livro também afirma que alimentos, ervas ou condimentos não citados devem ser considerados neutros; isso é apenas a regra apresentada na obra.

PROTEÍNAS

Carnes, peixes, laticínios, ovos e leguminosas



Imagem ilustrativa gerada para este e-book

PROTEÍNAS

Carnes, peixes e frutos do mar • PDF pp. 13–14

Carnes

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Carne bovina
- Búfalo
- Carneiro
- Veados
- Fígado
- Coração
- Vitela

NEUTROS

- Frango
- Peru
- Perdiz
- Pato
- Coelho
- Codorna

NOCIVOS

- Bacon
- Presunto
- Ganso
- Porco

Peixes e frutos do mar

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Bacalhau
- Olhete
- Badejo
- Cavalo
- Sardinha
- Caranho
- Linguado
- Anchova
- Salmão
- Peixe-espada
- Arenque
- Merluza

NEUTROS

- Atum
- Camarão
- Lagosta

NOCIVOS

- Polvo
- Peixe-gato
- Caviar
- Salmão defumado
- Búzios
- Barracuda
- Arenque em vinagre

LATICÍNIOS, OVOS E FEIJÕES

Listas completas • PDF pp. 15 e 18

Laticínios e ovos

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Nenhum item listado

NEUTROS

- Feta (queijo de cabra) e muçarela¹
- Manteiga
- Queijo de cabra
- Queijo minas
- Leite de soja
- Queijo de soja
- Queijos light
- Ovos: 2 por vez²

NOCIVOS

- Todos os iogurtes
- Parmesão
- Queijo cremoso
- Leite desnatado ou até 2% de gordura
- Provolone
- Sorvete com leite
- Leite de cabra
- Leite de vaca

¹ Grafias do PDF normalizadas. ² O total semanal não está claramente informado no livro.

Feijões e legumes

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Ervilha
- Feijão-rajado (carioca)
- Feijão azuki

NEUTROS

- Feijão-verde
- Feijão-preto
- Ervilha-verde
- Vagem
- Fava
- Grão-de-bico
- Feijão-branco
- Feijão-de-lima

NOCIVOS

- Lentilhas (vários tipos)
- Feijão-fradinho
- Feijão-vermelho

CARBOIDRATOS

Grãos, massas, cereais, pães e receitas sem glúten



Imagem ilustrativa gerada para este e-book

GRÃOS, MASSAS E CEREAIS

Lista completa • PDF p. 19

Grãos, massas e cereais

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Nenhum item listado

NEUTROS

- Creme de arroz
- Farelo de arroz
- Trigo-sarraceno
- Centeio
- Cevada
- Amaranto
- Trigo espelta
- Painço
- Araruta
- Polvilho
- Fécula de batata
- Arroz branco
- Arroz integral
- Arroz selvagem
- Massa de raiz de girassol
- Macarrão de arroz (bifum)
- Macarrão de trigo-sarraceno
- Macarrão de feijão-verde

NOCIVOS

- Fubá
- Farinha de trigo integral
- Farinha branca
- Farinha de glúten
- Flocos de aveia
- Maisena
- Creme de trigo
- Flocos de milho
- Gérmen de trigo
- Tamarindo
- Massa de espinafre
- Massa de sêmola
- Massa de trigo
- Massa de farinha integral
- Arroz 7 cereais

PÃES, BOLOS E RECEITAS

Classificação e duas misturas sem glúten • PDF pp. 20–21

Pães e bolos

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Nenhum item listado

NEUTROS

- Bolos de farinha de arroz
- Pão de centeio
- Pão sem glúten
- Pão de soja
- Pão de espelta
- Bolo sem glúten
- Pão ou bolo com farinhas permitidas

NOCIVOS

- Bagels de trigo
- Matzo (pão ázimo)
- Bolo de milho
- Bolo inglês
- Pão de trigo integral

Mistura nº 1

1 kg de farinha de arroz + 330 g de fécula de batata + 165 g de araruta. Misturar bem e guardar em pote fechado.

Mistura nº 2

3 xícaras de farinha de arroz + 1 xícara de fécula de batata + ½ xícara de polvilho doce. Misturar bem e guardar em pote fechado.

Dica do livro

Para dar volume, bater a massa no liquidificador, acrescentar o fermento por último e levar ao forno.



FRUTAS E VERDURAS

Listas completas, observações e formas de consumo

FRUTAS

Lista completa e modo de consumo do livro • PDF p. 23

Frutas

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Ameixas-pretas
- Ameixas-verdes
- Figos frescos
- Figos secos
- Ameixas secas
- Ameixas-vermelhas

NEUTROS

- Bergamota
- Passas
- Bananas
- Caqui
- Uvas (todos os tipos)
- Pera
- Maçãs
- Mamão
- Limão
- Pêssegos
- Abacaxi
- Manga

NOCIVOS

- Amora-preta
- Melão
- Laranjas
- Coco
- Morangos
- Tangerinas
- Banana-da-terra

O livro orienta consumir frutas separadamente ou antes das refeições, preferencialmente pela manhã.

VERDURAS

Lista completa • PDF p. 24

Verduras

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Abóbora
- Raiz-forte
- Brócolis
- Escarola
- Espinafre
- Nabo
- Alface-romana
- Quiabo
- Acelga
- Alcachofra
- Salsa
- Couve-rábano
- Alho-poró
- Chicória
- Pimentão-vermelho
- Algas marinhas
- Batata-doce
- Couve

NEUTROS

- Abobrinha
- Agrião
- Inhame
- Cenoura
- Cerefólio
- Chicória-vermelha
- Gengibre
- Coentro
- Funcho
- Batata-inglesa "curada"¹
- Pepino
- Tomate

NOCIVOS

- Batata-inglesa de casca vermelha
- Abacate
- Berinjela
- Couve-flor
- Cebola
- Milho
- Mostarda
- Cogumelo
- Repolho branco, roxo ou chinês
- Broto de alfafa
- Couve-de-bruxelas
- Todos os tipos de azeitona

¹ "Cura": deixar em água, na geladeira, durante a noite ou por 4 horas. O livro classifica batata, aipim e inhame como carboidratos.

BEBIDAS, CHÁS E ERVAS

Água, bebidas, infusões, sucos e caldos



BEBIDAS, CHÁS E ERVAS

Listas completas • PDF pp. 26–27

Bebidas

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Água pura (mínimo de 1,5 L/dia, segundo o livro)

NEUTROS

- Cerveja
- Chá-verde
- Vinho branco
- Vinho tinto

NOCIVOS

- Café normal
- Café descafeinado
- Licor destilado
- Bebidas destiladas
- Soda
- Refrigerantes

Chás e ervas

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Pimenta-de-caiena
- Salsa
- Lúpulo
- Gengibre
- Salsaparrilha
- Hortelã-pimenta

NEUTROS

- Ginseng
- Valeriana
- Camomila

NOCIVOS

- Aloe
- Tussilagem
- Bardana
- Sene
- Alfafa
- Babosa
- Hidraste
- Trevo-dos-prados
- Erva-de-são-joão
- Porangaba
- Genciana
- Cabelo-de-milho
- Bolsa-de-pastor
- Folha de morango
- Chá-preto

SUCOS E CALDOS

Lista completa • PDF p. 28

Sucos e caldos

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Abacaxi
- Ameixa-seca
- Cereja-seca

NEUTROS

- Aipo
- Cenoura
- Uva
- Mamão
- Suco de verduras recomendadas
- Pepino
- Tomate com limão e água

NOCIVOS

- Repolho
- Maçã (somente em suco)
- Laranja
- Cidra de maçã
- Frutas nocivas
- Verduras nocivas

O livro recomenda preferir frutas e verduras sem agrotóxicos.

DESPENSA

Sementes, óleos, gorduras, especiarias e condimentos



SEMENTES, ÓLEOS E GORDURAS

Listas completas • PDF pp. 30–31

Frutas secas e sementes

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Nozes
- Sementes de abóbora

NEUTROS

- Noz-pecã
- Castanhas
- Avelã
- Pinhão
- Noz-macadâmia

NOCIVOS

- Amendoim
- Castanha-do-pará
- Pistache
- Lichia
- Castanha-de-caju
- Semente de papoula

Óleos e gorduras

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Azeite de oliva extravirgem
- Óleo de linhaça extravirgem

NEUTROS

- Óleo de canola
- Óleo de fígado de bacalhau
- Óleo de soja
- Óleo de gergelim

NOCIVOS

- Óleo de milho
- Óleo de amendoim
- Óleo de açafrão
- Óleo de semente de algodão

ESPECIARIAS E CONDIMENTOS

Listas completas • PDF pp. 32–33

Especiarias

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Curry
- Salsa
- Algas vermelhas
- Cúrcuma
- Alfarroba
- Pimenta-de-caiena

NEUTROS

- Chocolate¹
- Alho
- Manjerona
- Açúcar mascavo
- Alecrim
- Mel de abelha

NOCIVOS

- Alcaparras
- Mel de milho
- Canela
- Baunilha
- Pimenta branca
- Pimenta-do-reino
- Todos os vinagres
- Noz-moscada

¹ O livro orienta procurar chocolate sem lactose ou feito com leite de soja.

Condimentos

ALTAMENTE BENÉFICOS

- Nenhum item listado

NEUTROS

- Gelatina com frutas benéficas
- Maionese light
- Molho inglês

NOCIVOS

- Ketchup
- Pickles
- Mostarda

COMBINAÇÕES E CARDÁPIOS

A sequência e as refeições propostas pelo livro



COMBINAÇÕES E SEQUÊNCIA

Como o livro orienta montar as refeições • PDF pp. 35–45

Proteínas

Consumir com verduras e legumes. Aguardar 4 horas até a próxima refeição.

Carboidratos

Consumir com verduras e legumes. Aguardar 3 horas até a próxima refeição.

Regra central do livro

Escolher proteína OU carboidrato na mesma refeição; não misturar os dois grupos.

1. Frutas

Começar com uma fruta. Exemplos: figos, ameixas-pretas e mamão.

2. Folhas

Das mais claras para as mais escuras. Exemplo: alface + espinafre.

3. Verduras

Das mais claras para as mais escuras. Exemplo: abóbora + brócolis.

4. Escolha final

Proteína OU carboidrato. Proteínas: soja, peixe, carnes e ovos caipiras. Carboidratos: farinhas permitidas, batata, aipim, feijão e arroz integral.

CARDÁPIO • MANHÃ

Sugestão reproduzida do livro • PDF p. 47

Ao acordar

1 copo grande de água em jejum. Depois, frutas benéficas; o livro cita abacaxi, banana-prata, figos e ameixa.

Suco detox do livro

200 ml de água • 2 fatias de abacaxi • 1 aspargo grande (pode ser em conserva) • 1 colher de café de gengibre em pó ou ralado • 1 colher de sopa de azeite extravirgem • 2 colheres de sopa de óleo de linhaça extravirgem • 1 folha de couve com talo • ¼ de chuchu • suco de ½ limão.

Orientação da manhã

O livro recomenda consumir apenas frutas pela manhã, com intervalo mínimo de ½ hora, e não consumir proteína até o almoço.

Se não conseguir ficar só com frutas

O livro sugere carboidratos: 1½ fatia de pão sem glúten com mel e geleia diet, acompanhada de chá permitido. Pode comer uma fruta antes.

CARDÁPIO • ALMOÇO

Oito opções reproduzidas do livro • PDF p. 48

O livro destaca as opções 1, 6, 7 e 8.

Opção 1

100–150 g de proteína, 4 vezes por semana: peixe, carne vermelha, frango ou fígado, assados ou grelhados, com legumes benéficos, purê de abóbora e salada.

Opção 2

Macarrão, arroz ou feijão-verde + molho de tomate ou legumes + salada.

Opção 3

Creme ou sopa de ervilha, arroz, legumes e verduras.

Opção 4

1–2 vezes por semana: purê de abóbora “curada”, batata-doce ou aipim com molho de tomate ou legumes e salada.

Opção 5

Arroz e feijão com salada.

Opção 6

Omelete de legumes assado com salada.

Opção 7

Carne com legumes ou frango xadrez.

Opção 8

Sopa de frango ou carne com legumes e verduras: cenoura, couve, brócolis, chuchu, salsão, salsinha, abobrinha, tomate etc.

Use as tabelas anteriores para conferir verduras e legumes.

15 Fonte: PDF “Tipo Sanguíneo.pdf” • classificação e afirmações segundo o livro

Grupo O (inclui O+; o livro não separa Rh)

CARDÁPIO • TARDE E NOITE

Sugestões reproduzidas do livro • PDF pp. 49–50

Café da tarde • intervalo

Aguardar 3 horas após almoço com carboidrato ou 4 horas após almoço com proteína.

Café da tarde • opções

1. Frutas ou suco permitido. 2. Três vezes por semana: 1 fatia de bolo de farinha de arroz ou sem glúten com calda de maçã adoçada com açúcar de fruta ou stevia; ou a opção da manhã; ou 50 g de chocolate. 3. Gelatina diet. O livro sugere alimentos com açúcar apenas entre 15h e 17h.

Jantar • até 20h, segundo o livro

O livro prefere proteína no jantar e repete as opções 1, 6, 7 e 8 do almoço.

Opções repetidas no jantar

1. Proteína assada ou grelhada com legumes benéficos, purê de abóbora e salada. 2. Omelete de legumes assado com salada. 3. Carne com legumes ou frango xadrez. 4. Sopa de frango ou carne com legumes e verduras.

Notas do livro

2–3 xícaras de chá-verde ao dia; usar sal light ou sal rosa no preparo. Consulte um profissional antes de mudanças importantes, sobretudo em caso de doença ou uso de medicamentos.

Suplementos citados pela autora

Transcrição organizada da p. 51 do PDF

Alerta necessário

As doses abaixo aparecem no livro, mas não devem ser seguidas sem avaliação profissional. Vitaminas, minerais e ervas podem causar efeitos adversos e interagir com medicamentos.

Vitaminas

O livro cita vitamina C (500 mg/dia) e vitaminas do tipo B, conforme sintomas de carência. Também afirma que vitaminas A e E não devem ser usadas.

Minerais

Iodo, cálcio, manganês e enxofre.

Ervas

Alcaçuz: citado para problemas estomacais.

Fucus: citado para emagrecimento, com 2 cápsulas diariamente antes das refeições.

Estas são afirmações do livro, não recomendações clínicas deste e-book.

Fontes de minerais • 1 a 9

Lista reproduzida da p. 52 do PDF

01 • Cálcio

agrião, beterraba, brócolis, limão, laranja, cenoura, acelga, salsinha, amêndoas, nozes, levedo de cerveja, algas marinhas, sardinha, salmão e gergelim.

02 • Enxofre

agrião, brócolis, couve-flor, maçã, alface, alho e cebola.

03 • Cobre

cenoura, alface, acelga, beterraba e maçã.

04 • Ferro

beterraba, folhas e amêndoas.

05 • Fósforo

nozes, avelãs, salsinha, couve-flor, maçã, laranja e peixes.

06 • Iodo

rabanete, cebolas, algas e frutos do mar.

07 • Magnésio

brócolis, cenoura, maçãs, uva, laranja, beterraba, figo, amêndoas, nozes, vegetais verdes-escuros e dente-de-leão.

08 • Potássio

salsinha, salsão, cenoura, agrião, frutas cítricas, uvas-passas e abacaxi.

09 • Silício

morango, maçã, alface, cenoura, amêndoas e pimentão.

Fontes de minerais • 10 a 18

Lista reproduzida da p. 53 do PDF

10 • Selênio

alho, brócolis, salsinha, salsão, cenoura e frutos do mar.

15 • Flúor

frutos do mar.

11 • Sódio orgânico

salsão, cenoura, beterraba e alcachofra.

16 • Cobalto

frutos do mar.

12 • Manganês

uvas-passas, abacaxi, beterraba e nozes.

17 • Cromo

levedo de cerveja, maçã e alface.

13 • Zinco

sardinha, semente de abóbora e salsinha.

18 • Vanádio

peixes de águas marinhas profundas: cavalinha, salmão, atum e sardinha.

14 • Molibdênio

verduras verde-escuras, principalmente escarola.

Alimentação e órgãos

Lista reproduzida da p. 54 do PDF; não usar como tratamento

Atenção: esta seção inclui alimentos classificados em outras páginas como nocivos para o grupo O. O livro não explica como resolver essa contradição. Não interprete a lista como recomendação terapêutica.

Coração

pêssego, damasco, beterraba e cebola.

Cérebro

maçã, fruta-do-conde, beterraba e espinafre.

Estômago

abacaxi, alho e suco de verduras amargas, como almeirão.

Pulmão

frutas cítricas, goiaba, abacaxi, cebola, alface, nabo, couve, quiabo e agrião.

Rim

ameixa, beterraba, espinafre e chicória.

Suprarrenal

morango, amora, framboesa, dente-de-leão e alho.

Bexiga

abacate, pera, água de coco, pepino e acelga.

Fígado

pêssego, caqui, suco de verduras amargas e rabanete.

Olhos

uvas, jabuticabas, cereja, cenoura, salsa, abóbora, brócolis e chicória.

Intestinos

pêssego, goiaba, pimentão, abóbora e laranja-lima.

Pâncreas

chuchu.

Fontes e método

Fonte principal

PDF "Tipo Sanguíneo.pdf", fornecido pelo usuário. Conteúdo do grupo O, pp. 9–54 do arquivo.

Contexto científico

Cusack L. et al. Blood type diets lack supporting evidence: a systematic review. [PubMed 23697707](#).

Wang J. et al. ABO Genotype, 'Blood-Type' Diet and Cardiometabolic Risk Factors. [PLOS ONE / PMC3893150](#).

Imagens

As fotografias editoriais foram geradas especialmente para este e-book. Os textos, classificações e tabelas foram diagramados separadamente para preservar a legibilidade.

Nota final

Este e-book organiza o conteúdo de uma obra. Não diagnostica, trata ou previne doenças e não substitui atendimento médico ou nutricional.

E-book produzido em 2026 • Grupo O+ conforme o recorte solicitado

Arquivo: E-book - Dieta do Tipo Sanguíneo O+.pdf