

# INFO ALMANAH 2017

»V SLOGI JE MOČ«

*V sozvočju enosti: Leon makrobiotičnega društva in Zavoda za raziskovanje kvalitete bivanja.*

## LEON Makrobiotično društvo

Leon makrobiotično društvo je prostovoljno, samostojno, nepridobitno društvo, ki skrbi za usposabljanje in ozaveščanje ljudi o zdravem in naravnem načinu življenja in prehranjevanja.

Opozarjamo na škodljive vplive sodobnega načina življenja in dela, potrošništva, pretirane uporabe zdravil, poživil in drugega, kar škodljivo vpliva na zdravje.

Organiziramo predavanja in kuharske tečaje o uravnovešeni prehrani, po načelih makrobiotike in staroslovenske kuhinje.

Upoštevamo tudi način priprave prehrane in sestave obrokov glede na krvno skupino. Priporočamo tudi ločevalno in ketogeno dieta. Učimo pripravo kruha in sladic iz kaljenih žit.

Članom društva nudimo literaturo, prehrambene izdelke, različne tehnike za razstrupljanje telesa, dopolnilno prehrano in način čiščenja in priprave kvalitetne pitne vode.

***Hipokrat je že pred 2400 leti dal ljudem pomemben nasvet:  
"Vaša zdravila naj bodo živila, vaša živila naj bodo zdravila!"***

LEON makrobiotično društvo

Zg. Rečica 25

3270 Laško

Slovenija, EU

TRR: SI56 1964 0500 9273 687 (DBS)

DŠ.: 98189433 (nismo zavezanci za DDV)

[www.leon-drustvo.si](http://www.leon-drustvo.si)

[info@leon-drustvo.si](mailto:info@leon-drustvo.si)

Ica Krebar (ustanovitelj)

+386 (0)41 557 691



# ZASTOPSTVO IN PRODAJA IZDELKOV

## ZRKB – Zavod za raziskovanje kvalitete bivanja

Zavod za raziskovanje kvalitete bivanja se ustanavlja za opravljanje dejavnosti raziskovanja in izobraževanja o naravnih virih.

Namen zavoda je raziskovati vse dejavnike, ki vplivajo na kvaliteto bivanja. Zavod želi s svojimi dejavnostmi povezati različne akterje javnega in zasebnega sektorja. Predvsem na področju raziskave vode, zraka, hrane, reciklaže naravnih in umetnih virov ter drugih dejavnikov, ki vplivajo na kvaliteto bivanja.

Za doseg te ciljev bo zavod organiziral strokovna predavanja s katerimi želi ozaveščati otroke v vrtcih in šolah, mlade, odrasle in starejše občane.

Zavod bo ustvarjal skozi raziskave bazo podatkov iz stabilnih virov, ki bo dostopna tako na internetu in socialnih medijih. Zavod se bo aktivno trudil deliti izkušnje, vseh sodelujočih pri projektih, kako si omogočiti boljšo kvaliteto življenja doma, v službi in na potovanjih.

***Leonardo da Vinci (1452 – 1519) ni nikdar v življenju jedel mesa in je zapisal:  
»Prišel bo čas, ko se bodo vsi ljudje prehranjevali tako kot jaz  
in na mesojedstvo gledali kot mi sedaj na ljudožerstvo.«***

# ZRKB

Zavod za raziskovanje kvalitete bivanja  
Šentjurje 5A  
1296 Šentvid pri Stični  
Slovenija, EU  
TRR: SI56 1910 0001 1389 503 (DBS)  
DŠ.: 34314377 (nismo zavezanci za DDV)  
[www.zrkb.eu](http://www.zrkb.eu)  
[info@zrkb.eu](mailto:info@zrkb.eu)  
Jožef Lauš (ustanovitelj): +386 (0)41 769 421



# ŠTIRI KRVNE SKUPINE

**Zelo pomembno je, da vemo, katero krvno skupino imamo.**

**KRVNA SKUPINA »O«** ima najmočnejšo želodčno kislino zato najlažje presnavlja beljakovine živalskega izvora. Ljudje s krvno skupino nula so močno podvrženi raznim vnetjem, artritisu, revmi, alergijam, čirum, hemeroidom, motnjam v strjevanju krvi, težavam s ščitnico, predvsem in samo zaradi pretirane zakisanosti telesa, ki jo predvsem povzročajo skoncentrirani ogljikovi hidrati. Zakisanost povzroča kronično pomanjkanje kalcija, kajti telo lahko vsrka le organski kalcij. Najboljši je tisti, pridobljen iz jajčnih lupin v obliki dopolnilne prehrane – KalMag (GNLD). Nekoč so ga pripravljali doma po starem receptu: iz luščine sveže razbitega jajca, se odstrani notranja kožica in luščine se posuši, se grobo zdrobijo v glineno ali stekleno posodo, prelijejo se z domačim jabolčnim kisom, posodo prekrijemo s krpo in pustimo na toplem prostoru toliko časa, da se luščine popolnoma raztopijo. Dobro je večkrat na dan vsebino premešati, da se lepše razkroji. Dobljeno tekočino skozi gazo precedimo v steklenico, shranimo v temnem hladnem prostoru ter se jemlje po eno žlico na tešče zjutraj 2 meseca.

Pomanjkanje vitaminov K in B, ki ju zakisanost uničuje. Pomanjkanje organskega joda, katerega lahko zaužijemo v algah (čista Chlorella, ker je praalga in je jang energije). (Alga spirulina je jin in za 0 krvno skupino ni priporočljiva.) Betadine dermalna raztopina se vedno uporablja za zunanjo uporabo, tako, da damo kapljico dermalne raztopine-jod na notranjo stran roke (podlaktjo) in jo z drugo stranjo roke razmažemo. Namazana koža postane oranžno rumena. Obarvanost kože spremljamo preko dneva. V kolikor koža v 8 urah vsrka vso barvo pomeni, da telo zelo potrebuje jod. V kolikor koža ostane obarvana še do drugega dne pomeni, da telo joda ne potrebuje. Pobarvanost kože se bo z vodo izprala v dveh dneh. Torej, jod nanašamo na kožo tako dolgo dokler ga koža vsrkava. Kadar ga koža neha vsrkavati postopek prekinemo za nekaj tednov. Potem postopek zopet ponovimo, če koža vsrkava dermalno raztopino-jod ponavljamo, če ne pač ne.

Nula krvni skupini koristi čaj iz sladiča, sladkega korena in vsa zelenjava, ki spada v družino križnic, kot hrana za imunski sistem.

Dobro se je odpovedati skoncentriranim ogljikovim hidratom: kruhu, testeninam, sladicam, mleku in mlečnim izdelkom, kajti vse to ustvarja ogromno sluzi v telesu.

Ko spoznate sami sebe, postanete sam svoj gospodar, kar vam omogoča, da ne jeste več za okus v ustih in prehranjevanje nekoristnih glivic kandidate, ampak za vitalnost celega telesa.

**KRVNA SKUPINA A** ima kronično pomanjkanje kislosti v želodcu, zato zelo težko presnavlja beljakovine živalskega izvora. Z uživanjem visoko bazične vode se preveč razredči želodčni sok, HCL tekočina in encim pepsin. V tem primeru želodec postane bazičen, to pa pomeni, da ne uniči žive mikroorganizme in jajčeca različnih insektov in polžev, ki smo jih zaužili s hrano in smutiji (sveža zelenjava, solata, sadje, kar ni bilo oprano s sodo bikarbono). Nerazgrajena hrana potuje v črevesni sistem, kjer razpada in gnije, posledično se v njej redijo črvi. Nastajajoči plini pa zastrupljajo celotno telo, povzročajo utrujenost, razdraženost, raka, odvisnost od poživil ali določene hrane in pijače. Tako nastali začaran krog nima nikoli konca ne kraja.

Pomaga si lahko z uživanjem dopolnilne prehrane Betaine HCL z encinom pepsin. Betaine HCL vzdržuje kislost želodca, kar je potrebno za učinkovito razgradnjo encimov in uničevanje patogenih bakterij, ki jih

zaužijemo s hrano. Betaine HCL tudi poveča učinkovitost mikromineralov kot so železo, kalcij in cink. Med drugimi tudi sterilizira zaužito hrano, jo naredi kislo, aktivira encim Pepsin ter pomaga pri izločanju vitamina B12.

Krvna skupina A ima zelo občutljiva prebavila, občutljiv imunski sistem, izpostavljena je napadu mikrobov. Je rojen vegetarijanec, prija mu tofu, zelenjava, žitarice, stročnice, sadje itd.

Dobrodošla mu je pomoč dopolnilne prehrane, vitaminov C, E, B12, in kombinacija kalcija in magnezija Strong Bones (Calivita), ki je pridobljen iz zelenih delov rastlin. Čaj iz gloga, šipka, mete in podobno.

**KRVNA SKUPINA B** je skoraj vsejed, vendar ga pesti kronično pomanjkanje koristnih nenasičenih maščob v telesu. Zato se lahko zelo dobro prehranjuje, a ima slab izkoristek zaužitih jedi, saj se v maščobi topni vitamini pri njemu težko razgradijo in absorbirajo, kar mu z leti povzroča pomanjkanje vitalne energije. Počuti se kronično utrujenega, ima težave z ravnotežjem, krči v mišicah, razpokano in otrdelo kožo na podplatih in podobno.

Pomaga si lahko z izogibanjem uživanja jedi, ki mu povzročajo težave, predvsem: sončnično olje, arašidi, sezam, vse kar je od ajde, koruze in perutnine.

Za razgradnjo maščobe in v maščobi topnih vitaminov je za B krvno skupino zelo pomembno redno jemati dopolnilno prehrano Triple Potency Lecithin (Calivita), ki mu pomaga razgrajevati v maščobi topne vitamine, da jih lahko njegovo telo vsrka in mu daje moč.

Kronično mu primanjkuje magnezija. Magnezij (Mg) je ključnega pomena v trenutku stresnih situacij, pre-obremenjenosti, ki se velikokrat izraža tudi v obliki krčev v mišicah. Kadarkoli je v telesu pomanjkanje magnezija ga lahko uživa v obliki dopolnilne prehrane v določenem razmerju s kalcijem in D vitaminom. Za krvno skupino B je priporočljiv še dodatek MagneZi B6 (Calivita). Zato ker B krvna skupina porabi več magnezija kot je v standardnih pripravkih.

**Čisti magnezij je vedno samo za zunanjo uporabo.** To pomeni, da ga v obliki kosmičev, praha ali spreja nanašamo na kožo po celem telesu. Najlažje ga nanašamo na mokro kožo (po tuširanju), potem se ovijemo z brisačo in lahko gremo spat. Če ima telo pomanjkanje magnezija ga bo vsrkalo. V kolikor pomanjkanja ni, ga bomo z jutranjim tuširanjem izprali.

**KRVNA SKUPINA AB** je zelo mlada v času evolucije in je popolni vsejed, vendar mu določene stvari krvnih skupin A in B ne odgovarjajo. S pravilnim prehranjevanjem si lahko ohranja dobro kondicijo telesa. Za to krvno skupino je priporočljivo od mesa jagnjetina, puran in zajec. Morska hrana polenovka, oslič, skuša, postrv, sardina, tuna, morski pes. Od mlečnih izdelkov kozji proizvodi, mozzarella, tofu, kefir, skuta. Olja pa laneno, olivno, ribje, kikirikijevo. Oreški in semena pa oreh, mandelj, kostanj, brazilski oreh, kikiriki, pistacija. Fižol in sočivje pa leča, bob, soja, mladi fižol. Žitarice pa amarant, ječmen, riž, proso, oves, pira ter kruh in pecivo iz teh žit. Testenine iz ržene, riževe, ovsene in kvinojine moke. Zelenjava vse razen izogiba naj se paprike, redkvice, feferonov, avokada in koruze.

Ima občutljivo prebavo, je odprta za vdore mikrobov, izpostavljena težavam bolezni srca, slabokrvnosti, rak... Dobrodošla mu je pomoč dopolnilne prehrane, vitaminov C, E, B12, čaj iz gloga in podobno.

Za razgradnjo maščobe in v maščobi topnih vitaminov je za AB krvno skupino zelo pomembno redno jemati dopolnilno prehrano Triple Potency Lecithin (Calivita), ki mu pomaga razgrajevati v maščobi topne vitamine, da jih lahko njegovo telo vsrka in mu daje moč.

Občasno, po potrebi si lahko pomaga z jemanjem HCL-a s pepsinom in še dodatek MagneZi B6 (Calivita).

# TABELA ŽIVIL za KRVNE SKUPINE

**Pomen znakov:**      **+** zelo koristno      **®** nevtrarno      **-** negativno

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Meso, perutnina in divjačina:</b>
+	-	®	-	Govedina
+	-	-	-	Bivol
+	-	-	-	Srce
+	-	-	-	Ledvičke
+	-	+	+	Jagnjetina
+	-	®	®	Jetra
+	-	+	+	Ovčje meso
+	-	-	-	Priželjc
+	-	-	-	Vampi
+	-	+	-	Divjačina
®	®	-	-	Kokoš
®	-	-	-	Raca
®	-	-	-	Jerebica
®	-	®	®	Fazan
®	-	-	-	Prepelica
®	-	®	-	Teletina
®	-	-	-	Volovski rep
-	-	-	-	Slanina
-	-	-	-	Gis
-	-	-	-	Šunka
-	-	-	-	Svinjina
®	®	®	+	Puran
®	-	+	+	Zajec

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Morska hrana, ribe:</b>
+	-	®	®	Plava riba
+	+	+	+	Polenovka
+	-	+	+	Oslič
+	-	+	-	Morski list
+	+	+	+	Skuša
+	-	-	-	Ostriž
+	®	+	+	Ščuka
+	+	®	+	Postrv
+	+	®	®	Losos
+	+	+	+	Sardina
+	®	-	-	Brancin
+	®	+	+	Jeseter
®	®	®	®	Mečarica
®	®	®	®	Morsko uho
®	®	®	+	Tuna
®	-	-	-	Sardela
®	-	-	-	Školjka
®	-	-	-	Rakovica
®	-	-	-	Jastog
®	-	-	-	Jegulja
®	-	-	-	Žabji kraki
®	+	+	+	Ostrižnik
®	-	+	-	Vahnja
®	-	®	®	Pokrovače
®	-	®	®	Slanik – svež

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Morska hrana, ribe:</b>
®	-	-	®	Morski jezik
®	+	®	®	Krap
®	-	-	-	Sladkovodni rak
®	+	+	+	Morski volk
®	-	®	®	Dagnje
®	-	-	-	Ostrige
®	-	-	-	Kozice
®	®	®	+	Morski pes
®	+	-	-	Polži
®	-	-	-	Brancin
®	®	®	®	Snetec
®	+	+	+	Morska postrv
®	-	®	®	Lignji
-	-	-	-	Barakuda
-	-	-	-	Morska mačka
-	-	®	®	Kaviar
-	-	®	-	Vloženi slaniki
-	-	-	-	Hobotnica
-	-	-	-	Dimljeni losos

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Mlečni izdelki in jajca:</b>
®	-	®	-	Maslo
®	®	+	-	Feta sir
®	®	+	+	Kozji sir
®	®	+	+	Mozzarella
®	+	®	®	Sojin sir

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Mlečni izdelki in jajca:</b>
®	+	®	®	Sojino mleko
®	-	®	®	Gavda
®	®	+	+	Kozje mleko
-	-	+	®	Mleko
®	-	®	®	Smetana
®	-	-	-	Sladoled
®	®	+	®	Jogurt
®	-	®	®	Sirotko
-	-	®	-	Siri s plesnijo brie
-	-	®	®	Ementaler
-	-	®	®	Edamec – mehki
-	-	®	-	Parmezan
-	-	®	®	Jarsburg
-	-	®	-	Provolone
®	®	®	®	Kokošja jajca
-	®	+	+	Kefir
-	-	+	+	Skuta

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Olja in maščobe:</b>
+	+	®	®	Laneno olje
+	+	+	+	Olivno olje
®	®	-	®	Repno olje
®	®	®	®	Ribje olje
®	-	-	-	Sezamovo olje
-	-	-	-	Koruzno olje



<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Olja in maščobe:</b>
-	-	-	-	Žafranovo olje
-	-	-	-	Bombažovo olje
-	-	-	®	Kikirikijevo olje
-	-	-	-	Sončnično olje

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Oreški in semena:</b>
+	+	®	-	Bučna semena
+	®	®	+	Oreh
®	®	®	®	Mandelj
®	®	®	®	Mandljevo maslo
®	®	®	+	Kostanj
®	®	-	-	Lešnik
®	®	®	®	Ameriški beli oreh
®	®	®	®	Hikori
®	®	-	®	Pinja
®	®	-	-	Sezamova semena
®	®	-	-	Sezamovo maslo
®	®	-	-	Sončnična semena
®	®	-	-	Sončnično maslo
®	®	-	-	Tahini
-	®	-	-	Makova semena
-	-	-	®	Brazilski oreh
-	-	-	®	Akažu
-	+	-	+	Kikiriki
-	+	-	+	Kikirikijevo maslo
-	-	-	®	Pistacije

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Fižol in sočevje:</b>
+	+	-	-	Fižol aduki
+	+	-	-	Črnooki fižol
+	+	-	+	Lisasti fižol
®	+	-	-	Črni fižol
®	®	®	®	Srčasti grah
®	®	®	®	Zeleni grah
-	-	+	-	Nizek fižol
-	+	-	+	Leča
-	®	®	®	Bob
-	®	-	+	Sojin fižol
®	+	®	+	Rdeča soja
®	®	®	®	Mlad fižol
®	®	-	-	Beli fižol
®	-	-	-	Čičerka
-	-	+	-	Lima fižol

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Žito:</b>
®	+	-	-	Ajda
®	+	-	®	Amarat
®	®	-	®	Ječmen
®	®	®	®	Rižev namaz
®	®	+	+	Proso
®	®	+	+	Ovseni kosmiči
®	®	+	+	Ovsena kaša
®	®	+	+	Riževi kosmiči

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Žito:</b>
®	®	+	+	Riževi otrobi
®	®	+	+	Pirjevica
-	-	-	®	Moka – farina
-	®	-	-	Koruzni kosmiči
-	®	-	-	Koruzni zdrob
-	-	-	®	Pšenični namaz
-	-	-	®	Pšenični otrobi
-	-	-	®	Pšenične bakterije
-	-	-	®	Pšenični kosmiči
-	-	®	®	Žganci
-	®	®	®	Izdelki z glutenom

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Kruh in pecivo:</b>
+	+	+	+	Kruh iz kaljene pšenice
®	®	+	+	Kruh iz prosene moke
®	®	+	+	Kruh iz črne riževe moke
®	®	®	®	Kruh brez glutena
®	+	+	+	Riževi kolački
®	®	-	+	Rženi 100% kruh
®	®	+	+	Rženi hrustljavi kruh
®	+	®	+	Kruh iz sojine moke
®	®	+	+	Kruh wasa
®	-	-	+	Krispiji
-	®	-	-	Koruzni kolački
-	®	-	-	Koruzni kruh
-	-	-	®	Kruh drum

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Kruh in pecivo:</b>
-	-	-	®	Angleški kolački
-	-	-	®	Polnozrnati kruh
-	®	®	®	Ovseni kolački
-	®	-	-	Polenta
-	-	-	®	Pšenični kruh
-	-	-	®	Pšenični kolački
-	-	-	®	Pšenični integralni kruh

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Žito in testenine:</b>
®	+	-	-	Ajdova moka
®	®	-	-	Ječmeno moka
®	®	®	®	Kaša
®	+	-	+	Ržena moka
®	+	+	+	Riževa moka
®	®	®	®	Moka kinoa
®	®	®	+	Riž
®	+	-	-	Žganci
®	®	-	+	Divji riž
®	®	®	®	Neočiščeni riž
®	®	-	-	Tapioka
-	®	-	®	Kuskus
-	®	-	®	Moka iz pšenice drum
-	®	-	®	Moka z glutenom
-	-	®	®	Graham moka
-	+	+	+	Ovsena moka

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Žito in testenine:</b>
-	-	®	®	Navadna moka
-	-	®	®	Špinačne testenine
-	-	-	®	Pšenična moka
-	-	®	®	Pšenični zdrob

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Zelenjava in izdelki iz soje</b>
+	+	®	®	Artičoke
+	+	-	®	Buča
+	+	®	+	Brokoli
+	+	®	®	Endivija
+	®	®	®	Regrat
+	+	®	®	Rožnati slez
+	+	®	+	Česen
+	+	+	+	Listi pese
+	+	+	+	Ohrovt
+	+	®	®	Koleraba
+	+	®	®	Por
+	+	®	®	Čebula
+	+	+	+	Peteršilj
+	+	+	+	Pastinak
+	-	+	-	Paprika – rdeča
+	®	®	®	Morske alge
+	+	®	®	Špinača
+	-	+	+	Sladek krompir
+	-	®	®	Tapioka

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Zelenjava in izdelki iz soje</b>
+	+	®	®	Repa
+	®	®	®	Blitva
+	+	®	®	Hren
®	®	®	®	Bambusovi vršički
®	®	®	®	Bučke
®	®	®	®	Beluši
®	®	®	®	Gobe
®	®	®	®	Ingver
®	®	®	®	Janež
®	-	®	®	Koper
®	®	®	®	Korenje
®	®	®	®	Koriander
®	®	®	®	Kostanj
®	®	®	+	Kumare
®	-	-	®	Paradižnik
®	-	+	-	Paprika – zelena, rumena
®	®	+	+	Pesa
®	-	®	-	Pekoči feferoni
®	®	®	®	Radič
®	®	®	-	Redkvice
®	+	®	®	Solata
®	-	®	®	Šalotka
®	+	-	+	Tempeh
®	+	-	+	Tofu
®	®	®	®	Vodna kreša

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Zelenjava in izdelki iz soje</b>
®	®	-	®	Zelene olive
®	®	®	+	Zelena
-	®	-	-	Avokado
-	+	®	+	Kalčki alfaalfa
-	-	+	+	Jajčevci
-	-	+	®	Zelje
-	®	+	+	Cvetača
-	®	+	+	Gorčica
-	-	+	+	Gojene gobe
-	®	-	-	Koruza
-	-	®	®	Krompir – rdeč, bel

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Sadje:</b>
+	+	®	+	Fige (sveže, suhe)
+	+	+	+	Slive – zelene, vijolične, rdeče
+	+	®	®	Suhe slive
®	®	®	®	Jabolka
®	+	®	®	Mareljice
®	-	®	+	Križanke med malino in robidnico
®	®	+	-	Banane
®	®	®		Ribez
®	®	®		Borovnice
®	+	®	+	Češnjice
®	®	+	+	Brusnice
®	®	®	®	Rozine

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Sadje:</b>
®	®	®	®	Datlji, rdeči
-	®	®	®	Robidnice
-	-	-	-	Kokos
-	-	®	®	Dinje – menderonosna, kantalup
-	-	®	®	Pomaranče
-	-	®	®	Trpotec – vrsta banane
-	-	-	-	Rabarbara
-	®	®	®	Jagode
®	-	®	®	Mandarine
®	®	®	®	Bezok
®	®	®	+	Kosmulje
®	+	®	®	Grenivke
®	®	+	+	Grozdje
®	®	®	-	Guava
®	®	®	®	Kivi
®	+	®	®	Limone
®	®	®	®	Limete
®	®	-	-	Kaki
®	®	®	®	Liči
®	-	®	-	Mango
®	®	®	®	Dinje – kanang, kasaba, crenshaw
®	®	®	®	Dinje – božična španska, mošuna
®	®	®	®	Nektarine
®	-	+	®	Papaja
®	®	®	®	Indijske smokve



<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Sadje:</b>
®	®	®	®	Breskve
®	®	®	®	Hruške
®	+	+	®	Ananas
®	®	-	-	Granatno jabolko
®	®	®	®	Maline
®	®	-	-	Zvezdnato sadje
®	®	®	®	Lubenice
®	®	®	®	Šipek

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Sokovi in druge tekočine:</b>
+	+	®	+	Češnjev sok
+	+	+	®	Ananasov sok
+	+	®	®	Slivov sok
®	+	®	®	Sok iz marelic
®	+	®	+	Korenčkov sok
®	+	®	+	Sok iz zelene
®	®	®	®	Sok iz kumar
®	®	+	+	Sok iz brusnic
®	®	+	+	Sok iz grozdja
®	+	®	®	Sok iz grenivk
®	-	+	+	Sok iz papaje
®	®	-	®	Paradižnikova voda (z limono)
®	®	®	®	Drugi zelenjavni sokovi
-	®	®	®	Jabolčni sok, mošt
-	-	®	-	Pomarančni sok
-	®	+	+	Zeljna voda

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Razne pijače:</b>
+	®	®	®	Soda voda
+	+	®	®	Mineralna voda
®	-	®	®	Pivo
®	®	®	®	Vino – rdeče, rose, belo
-	+	®	®	Kava – navadna, brezkofeinska
-	-	-	-	Gazirana brezalkoholna pijača
-	-	®	-	Čaj – črni, brezkofeinski, navadni
-	-	-	-	Žgana pijača
®	+	+	®	Zeleni čaj
®	+	®	®	Rdeče vino
®	®	-	®	Mineralna (gazirana) voda

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Dodatki k jedem:</b>
®	-	-	-	Kečap
®	-	®		Majoneza
®	-	®	-	Vložena hrana
®	-	®	-	Worcestrska omaka
®	®	+	+	Peteršilj
®	®	®	®	Ječmenov slad
®	®	®	®	Koruzna moka, sirup
®	®	®	®	Džem
®	®	®	®	Marmelada
®	®	®	-	Beli kis
®	®	®	-	Ječmenov slad
®	®	®	-	Želatina

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Dodatki k jedem:</b>
®	®	®	®	Bazilika
®	®	®	®	Med
®	®	®	®	Lovorovi listi
®	®	+	+	Hren
®	®	®	®	Bergamot
®	®	®	®	Javorjev sirup
®	®	®	®	Sirup iz rjavega riža
®	®	®	®	Majaron
®	+	®	®	Tamari
®	®	®	-	Kapre
®	®	®	®	Meta
®	+	®	®	Ječmenov slad
®	+	®	®	Melisa
®	®	®	®	Penuša
®	®	®	®	Gorčica – suha
®	®	®	®	Prava krebujica
®	-	®	®	Paprika
®	®	®	®	Drobnjak
-	-	-	-	Popper – črni, beli
®	®	®	®	Čokolada
®	®	®	®	Poprova meta
®	®	®	®	Klinčki
®	®	-	-	Pimet
®	®	®	®	Koriander
®	®	®	®	Rižev sirup

<b>O</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>	<b>Dodatki k jedem:</b>
®	®	®	®	Zelena meta
®	®	®	®	Verbana
+	®	®	®	Rožiči
+	®	+	+	Kari
+	®	®	®	Kajenska paprika – zelo ostra
+	®	®	®	Alge – halogai rodimenija
+	+	®	®	Ingver
®	®	®	®	Agar
®	®	®	-	Koruzni sirup
®	®	®	®	Sol
®	®	-	-	Izvleček mandlja
®	®	®	-	Janež
®	®	®	®	Koper
-	®	-	®	Cimet
-	®	®	®	Koruzna moka
-	®	®	®	Muškatov orešček
-	®	®	®	Vanilja
-	-	®	®	Kisi – balzamični, jabolčni, zeliščni
-	-	®	®	Vinski destilirani kis
®	®	®	®	Tatarski namaz
®	®	®	®	Kumina
®	+	®	®	Česen
®	®	®	®	Ješprenj
®	-	-	®	Navadna želatina
®	+	®	®	Sojina omaka