



dieta do tipo sanguíneo

PLANO PRÁTICO PARA O DIA A DIA

MARIANE OLIVEIRA

- **Aviso Legal e Direitos Autorais**

Este conteúdo foi idealizado e desenvolvido pela autora Mariane Oliveira e encontra-se protegido pelas leis de direitos autorais. É expressamente proibida a cópia, reprodução, distribuição, venda ou qualquer forma de comercialização deste material sem autorização prévia e por escrito da autora. Todas as informações, métodos, exemplos e orientações aqui apresentados são fruto de sua mentoria, com apoio de inteligência artificial apenas para revisão e melhoria textual, por meio da plataforma de sites WebNode. Ao acessar este conteúdo, você declara estar ciente de que qualquer uso indevido poderá resultar em medidas legais cabíveis, preservando a integridade e originalidade do trabalho da autora.

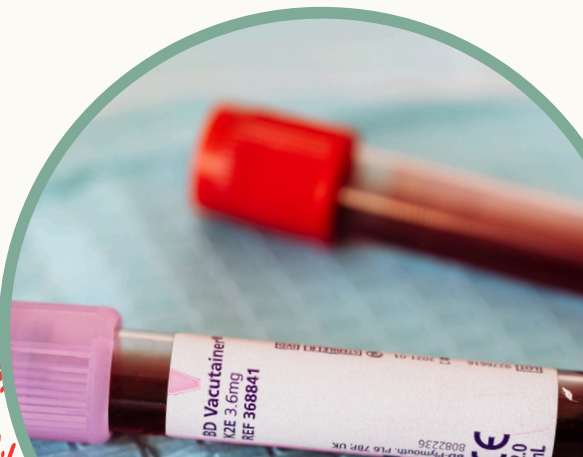
As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos. As pessoas mostradas nas imagens não são modelos. Este livro não promete um emagrecimento milagroso ou cura de quaisquer doenças, procure sempre a ajuda de um médico especialista.

Descubra um estilo de alimentação inspirado no seu próprio corpo com a Dieta do Tipo Sanguíneo. A ideia é simples: cada tipo de sangue pode responder de forma diferente a certos alimentos, rotinas e hábitos diários. Com base nisso, você pode criar um plano alimentar mais personalizado, focado em bem-estar, energia e equilíbrio. Use este conceito como ponto de partida para montar cardápios, receitas e orientações que façam sentido para a sua realidade e seus objetivos de saúde.

protocolo da dieta do tipo sanguíneo



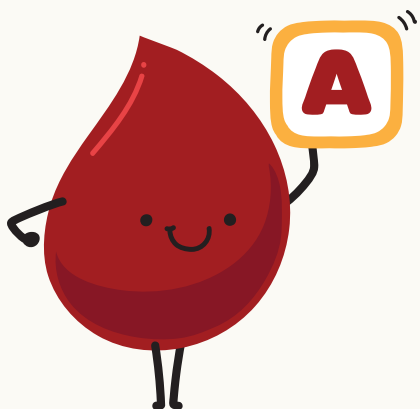
- **A dieta do tipo sanguíneo propõe que cada grupo (O, A, B e AB) responda melhor a determinados alimentos, de acordo com características metabólicas e imunológicas específicas. Como protocolo geral, recomenda-se priorizar alimentos naturais, pouco processados, com boa ingestão de água e rotina alimentar regular. Para o tipo O, costuma-se enfatizar proteínas animais magras e vegetais; para o tipo A, maior foco em alimentos de origem vegetal e grãos integrais; para o tipo B, variedade moderada com laticínios selecionados; e para o tipo AB, combinação equilibrada de fontes vegetais e animais leves. É fundamental observar reações individuais, ajustar por objetivos (emagrecimento, energia, bem-estar) e, sempre que possível, contar com acompanhamento profissional para adaptar o plano às necessidades de saúde, restrições e preferências pessoais.**



- **Ao estruturar o protocolo diário, organize 3 refeições principais e 1–2 lanches, escolhendo alimentos considerados mais favoráveis ao seu tipo sanguíneo e reduzindo os classificados como neutros ou a evitar em cada grupo. Inclua fontes adequadas de proteína, carboidratos complexos e gorduras boas, além de fibras vindas de frutas e vegetais. Observe sinais como digestão, nível de energia, sono e humor para ajustar porções e combinações. A prática regular de atividade física, sono de qualidade e manejo do estresse potencializam os resultados da dieta. Lembre-se de que o protocolo do tipo sanguíneo é uma abordagem entre muitas possíveis: use-o como guia flexível, respeitando exames médicos, condições pré-existentes e orientações de nutricionistas ou médicos para garantir segurança e equilíbrio nutricional a longo prazo.**



ALIMENTOS INDICADOS PARA O TIPO SANGUÍNEO



- **Em geral, recomenda-se uma base alimentar rica em legumes, verduras, frutas e grãos integrais, com consumo moderado de proteínas animais. Embora a ciência não comprove totalmente a dieta do tipo sanguíneo, essas escolhas tendem a ser saudáveis para a maioria das pessoas.**



- **Entre os alimentos frequentemente sugeridos estão: tofu, feijões, lentilhas, grão-de-bico, arroz integral, aveia, quinoa, brócolis, cenoura, abóbora, espinafre, frutas como abacaxi, ameixa, frutas vermelhas e cítricas. Gorduras boas, como azeite de oliva, abacate e oleaginosas em pequenas porções, também podem fazer parte do dia a dia. Já carnes vermelhas gordurosas, frituras e ultraprocessados costumam ser desencorajados, dando lugar a peixes magros e pequenas quantidades de frango, se desejado.**



- Para o tipo A, muitas orientações destacam uma alimentação mais próxima do padrão mediterrâneo, com foco em vegetais frescos, leguminosas e cereais integrais. Saladas variadas, sopas de legumes, pratos com tofu ou grãos, além de frutas ao longo do dia, ajudam a compor um cardápio equilibrado. Bebidas como água, chás de ervas e sucos naturais sem açúcar são preferíveis a refrigerantes e bebidas muito açucaradas.



- **Lembre-se de que cada organismo é único. Intolerâncias, alergias, condições como diabetes, hipertensão ou problemas gastrointestinais exigem adaptações específicas. Use a ideia de priorizar alimentos naturais e pouco processados como um guia geral, mas procure sempre a orientação de um nutricionista ou profissional de saúde para montar um plano alimentar realmente adequado ao seu histórico, rotina e objetivos.**



cardápio de 7 dias para grupo sanguíneo a



DIA 1 – FOCO EM VEGETAIS VERDES

- **Café da manhã:** logurte natural com frutas vermelhas e aveia.
Lanche: Maçã ou pera.
- **Almoço:** Salada grande com folhas verdes, cenoura, pepino, tofu grelhado e azeite de oliva.
- **Lanche da tarde:** Castanhas ou amêndoas (pequena porção).
- **Jantar:** Filé de salmão assado com brócolis no vapor e quinoa.
- **Ceia:** Chá de camomila.

DIA 2 – GRÃOS INTEGRAIS E PEIXES

- **Café da manhã:** Pão integral com pasta de abacate e tomate, chá verde.
- **Lanche:** Kiwi ou uvas.
- **Almoço:** Arroz integral, feijão azuki, legumes salteados e peixe branco grelhado.
- **Lanche da tarde:** logurte natural ou kefir.
- **Jantar:** Sopa de legumes (abóbora, cenoura, alho-poró) com torradas integrais.
- **Ceia:** Fruta pequena ou chá de ervas.



DIA 3 – PROTEÍNAS LEVES E SOJA

- **Café da manhã:** Vitamina de banana com leite vegetal e linhaça.
- **Lanche:** Mix de frutas secas (pequena porção).
- **Almoço:** Tofu grelhado com espinafre, cenoura e arroz integral.
- **Lanche da tarde:** Palitos de cenoura e pepino com homus.
- **Jantar:** Omelete de claras com espinafre e salada de folhas.
- **Ceia:** Chá de hortelã.

DIA 4 – REFEIÇÕES LEVES E FREQUENTES

- **Café da manhã:** Mingau de aveia com maçã em cubos e canela.
- **Lanche:** Pera ou laranja.
- **Almoço:** Salada colorida com grão-de-bico, rúcula, tomate, pepino e azeite.
- **Lanche da tarde:** Iogurte natural com sementes de chia.
- **Jantar:** Peixe assado com legumes (abobrinha, berinjela, pimentão) e quinoa.
- **Ceia:** Chá relaxante.

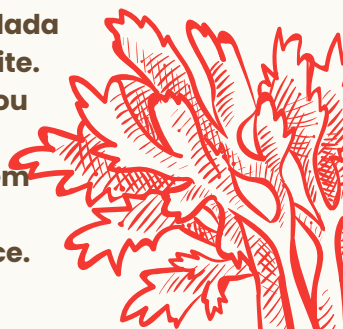


DIA 5 – ÊNFASE EM ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

- **Café da manhã:** Smoothie verde (couve, maçã, gengibre, água ou água de coco).
- **Lanche:** Castanhas-do-pará (2 unidades).
- **Almoço:** Arroz integral, lentilhas, salada de folhas com cenoura ralada e azeite.
- **Lanche da tarde:** Frutas vermelhas ou morangos.
- **Jantar:** Sopa de legumes com tofu em cubos.
- **Ceia:** Chá de camomila ou erva-doce.

DIA 6 – VARIEDADE DE LEGUMES E SEMENTES

- **Café da manhã:** Pão integral com queijo branco magro e tomate, chá verde.
- **Lanche:** Banana com uma colher de sopa de aveia.
- **Almoço:** Quinoa com legumes (brócolis, cenoura, abobrinha) e filé de peixe grelhado.
- **Lanche da tarde:** Mix de sementes (erva girassol, abóbora).
- **Jantar:** Salada grande com grão-de-bico, rúcula, pepino e azeite.
- **Ceia:** Fruta pequena.

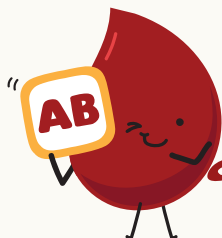


DIA 7 – DIA EQUILIBRADO E LEVE

- **Café da manhã:** logurte natural com granola sem açúcar e frutas.
- **Lanche:** Maçã ou pera.
- **Almoço:** Arroz integral, feijão azuki, salada de folhas verdes e legumes cozidos no vapor.
- **Lanche da tarde:** Palitos de cenoura com homus ou pasta de grão-de-bico.
- **Jantar:** Omelete de legumes (espinafre, tomate, cebola) com salada.
- **Ceia:** Chá de ervas à escolha.



ALIMENTOS INDICADOS PARA O TIPO SANGUÍNEO



- **O tipo sanguíneo AB é considerado um grupo misto, com características dos tipos A e B. Em geral, beneficia-se de uma alimentação equilibrada, com foco em alimentos frescos, pouco processados e de fácil digestão. Abaixo estão sugestões gerais, que não substituem orientação médica ou nutricional individualizada.**



- **Proteínas animais:** peixes como salmão, sardinha, bacalhau e atum; frango e peru em quantidades moderadas; evitar excesso de carnes vermelhas gordurosas.
- **Laticínios:** iogurte natural, kefir, queijos brancos magros e leite em pequenas quantidades podem ser bem tolerados por muitos indivíduos AB.
- **Grãos e cereais:** arroz integral, aveia, quinoa, amaranto e pão integral em moderação; reduzir consumo de trigo refinado e produtos muito industrializados.



- **Leguminosas: feijão branco, lentilha, grão-de-bico e ervilha são boas fontes de proteína vegetal e fibras.**
- **Frutas: uva, ameixa, frutas vermelhas, abacaxi, kiwi e limão costumam ser bem aceitas; moderar frutas muito doces em excesso.**
- **Verduras e legumes: folhas verdes escuras (espinafre, couve, rúcula), brócolis, cenoura, beterraba, pepino e abobrinha ajudam na digestão e fornecem micronutrientes importantes.**



- **Gorduras boas:** azeite de oliva extra virgem, abacate, castanhas e sementes (linhaça, chia, girassol) em pequenas porções diárias.
- **Bebidas:** água, chás de ervas suaves (camomila, hortelã, erva-doce) e chá verde com moderação; evitar excesso de refrigerantes, álcool e bebidas muito açucaradas.

Lembre-se de que a dieta baseada no tipo sanguíneo é uma abordagem alternativa e não é consenso científico. O mais importante é manter um plano alimentar variado, equilibrado e adaptado às suas necessidades, preferências e possíveis condições de saúde, sempre com acompanhamento de um profissional de saúde.



cardápio de 7 dias para grupo sanguíneo ab



DIA 1 – SEGUNDA-FEIRA

- **Café da manhã:** logurte natural com frutas vermelhas e aveia.
- **Lanche:** Castanhas e uma maçã.
- **Almoço:** Salada verde com tofu grelhado, arroz integral e legumes no vapor.
- **Lanche da tarde:** Hummus com cenoura e pepino.
- **Jantar:** Peixe assado com batata-doce e brócolis.

DIA 2 – TERÇA-FEIRA

- **Café da manhã:** Omelete de claras com espinafre e tomate, uma fatia de pão integral.
- **Lanche:** Pera e chá verde.
- **Almoço:** Frango grelhado, quinoa e salada de folhas com azeite.
- **Lanche da tarde:** logurte natural com sementes de chia.
- **Jantar:** Sopa de legumes com lentilhas e salada simples.



DIA 3 – QUARTA-FEIRA

- **Café da manhã:** Vitamina de banana com leite vegetal e aveia.
- **Lanche:** Mix de nozes e uvas.
- **Almoço:** Salmão grelhado, arroz integral e salada de rúcula e cenoura.
- **Lanche da tarde:** Torradas integrais com pasta de abacate.
- **Jantar:** Tofu salteado com legumes variados e shoyu light.

DIA 4 – QUINTA-FEIRA

- **Café da manhã:** Pão integral com queijo branco e tomate, suco natural.
- **Lanche:** Iogurte com granola sem açúcar.
- **Almoço:** Carne magra grelhada, purê de batata-doce e salada colorida.
- **Lanche da tarde:** Frutas frescas variadas.
- **Jantar:** Omelete de legumes com salada de folhas.



DIA 5 – SEXTA-FEIRA

- **Café da manhã:** Mingau de aveia com mel e frutas.
- **Lanche:** Castanhas e uma tangerina.
- **Almoço:** Peito de frango ao forno, arroz integral e salada de alface, pepino e cenoura.
- **Lanche da tarde:** Hummus com palitos de legumes.
- **Jantar:** Filé de peixe com legumes assados.

DIA 6 – SÁBADO

- **Café da manhã:** Panquecas integrais com frutas e mel.
- **Lanche:** Iogurte natural e sementes.
- **Almoço:** Tofu grelhado, quinoa e salada de espinafre com tomate.
- **Lanche da tarde:** Frutas secas e nozes.
- **Jantar:** Sopa de legumes com grão-de-bico e salada verde.

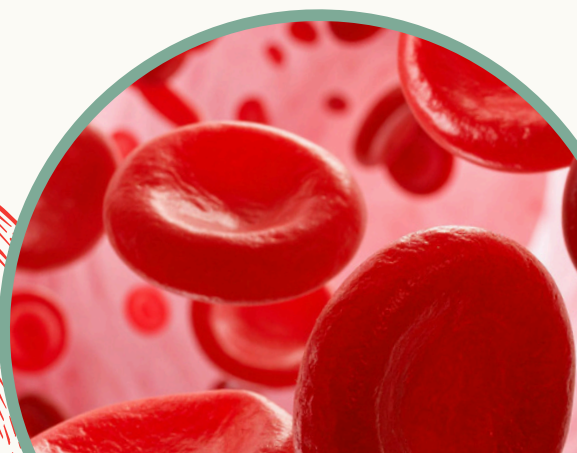


DIA 7 – DOMINGO

- **Café da manhã: Smoothie de frutas vermelhas com leite vegetal e aveia.**
- **Lanche: Maçã com pasta de amendoim.**
- **Almoço: Salmão assado, arroz integral e salada de folhas com azeite e limão.**
- **Lanche da tarde: Iogurte com frutas picadas.**
- **Jantar: Omelete de claras com legumes e salada leve.**



ALIMENTOS INDICADOS PARA O GRUPO SANGUÍNEO



- **Para pessoas com sangue do tipo B, uma alimentação equilibrada pode apoiar energia, digestão e bem-estar geral. Em linhas gerais, costumam ser bem tolerados: carnes magras como cordeiro, cabra, peru e peixe branco; ovos; laticínios com baixo teor de gordura, como iogurte natural e queijos suaves; além de uma boa variedade de legumes e verduras, incluindo brócolis, couve, cenoura, beterraba e couve-flor.**



- **Entre os cereais, o arroz, a aveia e o milho em quantidades moderadas podem ser boas opções, assim como leguminosas leves, por exemplo feijão branco e ervilha. Frutas como uva, abacaxi, banana, ameixa e mamão costumam ser bem aceitas. Lembre-se de que essas orientações são gerais e não substituem um plano alimentar personalizado com um nutricionista, que irá considerar histórico de saúde, objetivos e preferências individuais.**



- **Alguns alimentos são frequentemente apontados como menos indicados para o grupo B, especialmente quando consumidos em excesso. Entre eles, destacam-se frango, carne de porco muito gordurosa, frutos do mar específicos como camarão e mariscos, além de grandes quantidades de trigo refinado. Certos tipos de feijão, como o feijão preto, também podem ser mais difíceis de digerir para algumas pessoas desse grupo.**



- **É importante observar a própria resposta do organismo: desconfortos digestivos, cansaço após as refeições ou inchaço podem indicar que algum alimento não está sendo bem tolerado. Priorize alimentos frescos, pouco processados, boa hidratação e refeições regulares. Sempre que possível, busque orientação profissional para adaptar essas recomendações à sua rotina, restrições médicas e preferências culturais, garantindo uma dieta segura, prazerosa e sustentável.**



cardápio de 7 dias para grupo sanguíneo b



DIA 1

- **Café da manhã: iogurte natural com frutas vermelhas e uma colher de chia, acompanhado de chá verde sem açúcar.**
- **Almoço: Filé de salmão grelhado com arroz integral e brócolis no vapor, temperados com azeite de oliva e ervas.**
- **Lanche da tarde: Castanhas-do-pará e uma maçã.**
- **Jantar: Frango grelhado com salada de folhas verdes, pepino, cenoura ralada e azeite.**



DIA 2

- **Café da manhã:** Omelete de dois ovos com espinafre e tomate, mais uma fatia de pão sem glúten.
- **Almoço:** Carne magra bovina grelhada com purê de batata-doce e vagem salteada.
- **Lanche da tarde:** Iogurte natural com uma colher de sementes de abóbora.
- **Jantar:** Sopa de legumes com frango desfiado e salada simples de alface e rabanete.



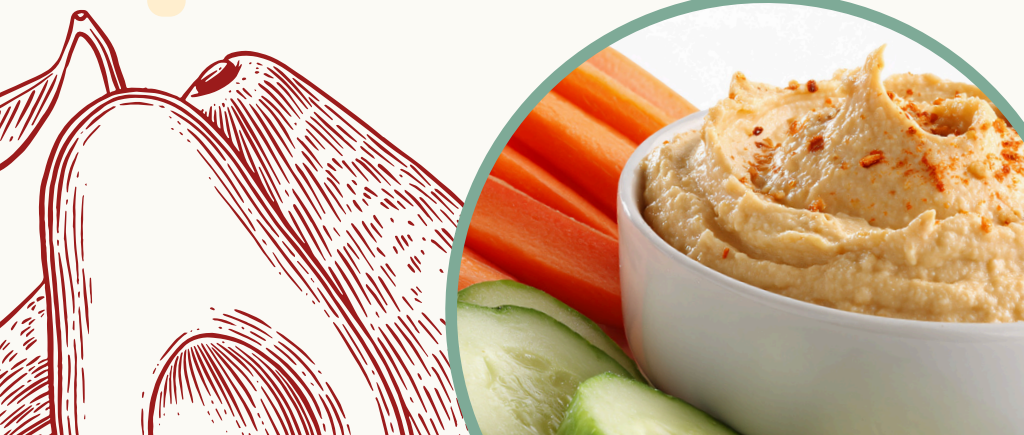
DIA 3

- **Café da manhã: Vitamina de leite ou bebida vegetal com banana e aveia, sem açúcar refinado.**
- **Almoço: Peito de peru assado com quinoa e mix de legumes (abobrinha, cenoura, pimentão).**
- **Lanche da tarde: Pera e um punhado de nozes.**
- **Jantar: Peixe branco assado com salada de rúcula, tomate-cereja e azeite.**



DIA 4

- **Café da manhã: iogurte natural com granola sem glúten e morangos fatiados.**
- **Almoço: Frango ao forno com arroz integral e couve-flor gratinada leve.**
- **Lanche da tarde: Cenoura e pepino em palitos com homus.**
- **Jantar: Omelete de claras e gemas com cogumelos, cebola e ervas, acompanhada de salada verde.**



DIA 5

- **Café da manhã:** Mingau de aveia com canela e maçã picada, adoçado levemente com mel.
- **Almoço:** Filé de peixe grelhado com batata-doce assada e salada de repolho roxo com cenoura.
- **Lanche da tarde:** Uvas e algumas amêndoas.
- **Jantar:** Ensopado leve de carne bovina com legumes variados e salada de folhas.



DIA 6

- **Café da manhã:** Omelete com queijo magro, cebola e ervas, acompanhado de chá de ervas.
- **Almoço:** Peito de frango grelhado com quinoa e salada de espinafre, pepino e tomate.
- **Lanche da tarde:** Iogurte natural com sementes de girassol.
- **Jantar:** Sopa cremosa de abóbora com gengibre e salada verde simples.

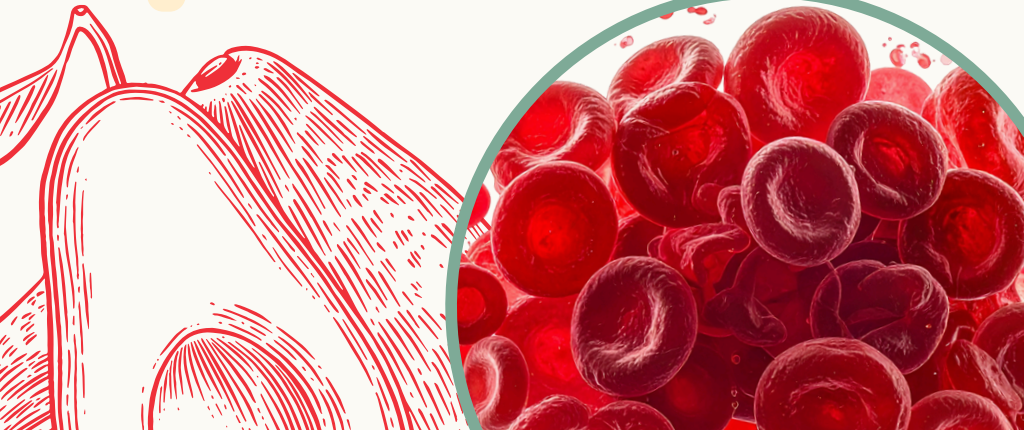


DIA 7

- **Café da manhã:** Smoothie de frutas vermelhas com iogurte ou bebida vegetal e uma colher de linhaça.
- **Almoço:** Peru ou frango assado com arroz integral e legumes salteados em azeite.
- **Lanche da tarde:** Pêssego ou nectarina e um punhado de castanhas.
- **Jantar:** Peixe grelhado com salada de folhas, cenoura, beterraba ralada e azeite.



ALIMENTOS INDICADOS PARA O TIPO SANGUÍNEO



- **Pessoas com tipo sanguíneo O costumam se beneficiar de uma alimentação rica em proteínas magras e vegetais. Em geral, são bem indicadas carnes magras como peixe, frango e carne bovina magra, sempre preparadas com pouca gordura. Também são boas escolhas vegetais verdes escuros, como brócolis, espinafre, couve e rúcula, além de cebola, alho, cenoura e beterraba. Frutas como ameixa, figo, frutas vermelhas e kiwi costumam ser melhor toleradas. Prefira gorduras boas, como azeite de oliva, abacate e castanhas, e inclua raízes como batata-doce e inhame com moderação.**



- **Por outro lado, muitas pessoas com tipo O relatam desconforto com excesso de laticínios, trigo refinado e alimentos muito processados. Sempre é importante observar a resposta individual do seu corpo e, se possível, contar com acompanhamento de um nutricionista para adaptar essas orientações à sua rotina, objetivos e eventuais problemas de saúde.**



- **Uma forma prática de montar o prato para o tipo O é usar a base de proteína + vegetais. No almoço e jantar, metade do prato pode ser de saladas e legumes variados, um quarto de proteína magra e o restante de raízes ou grãos integrais, como arroz integral, quinoa ou feijão. Temperos naturais, como cúrcuma, gengibre, orégano e alecrim, ajudam na digestão e trazem mais sabor sem excesso de sal.**



- **Para lanches, boas opções incluem frutas frescas, castanhas, sementes e ovos cozidos. Bebidas como água, chás de ervas e chá verde costumam ser bem-vindas. Evite exageros em açúcar, frituras, refrigerantes e álcool. Lembre-se: a dieta do tipo sanguíneo é uma referência geral; o mais importante é manter uma alimentação equilibrada, variada e adequada ao seu estado de saúde.**



cardápio de 7 dias para grupo sanguíneo O



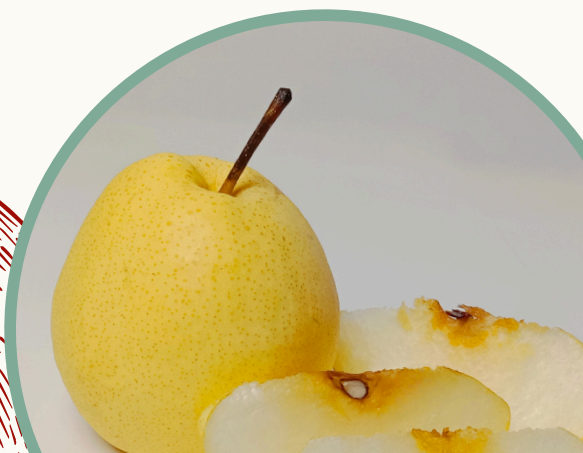
DIA 1

- **Café da manhã:** Omelete com 2 ovos, espinafre e cebola, acompanhado de uma fatia de melão ou mamão.
- **Lanche da manhã:** Punhado de nozes ou castanhas.
- **Almoço:** Filé de carne bovina grelhado, salada verde com rúcula, agrião, brócolis e azeite de oliva.
- **Lanche da tarde:** Cenoura e pepino em palitos com homus.
- **Jantar:** Peito de frango grelhado com abóbora assada e couve efogada.



DIA 2

- **Café da manhã: Iogurte natural sem açúcar com sementes de chia e frutas vermelhas.**
- **Lanche da manhã: Maçã ou pera.**
- **Almoço: Peixe grelhado (como salmão ou tilápia) com quinoa e salada de folhas verdes.**
- **Lanche da tarde: Mix de castanhas e amêndoas.**
- **Jantar: Carne moída refogada com legumes (abobrinha, cenoura, brócolis) e salada de rúcula.**



DIA 3

- **Café da manhã: Smoothie de frutas vermelhas com água ou bebida vegetal e uma colher de proteína em pó, se desejar.**
- **Lanche da manhã: Uma banana pequena.**
- **Almoço: Frango grelhado com batata-doce cozida e salada de espinafre, cebola roxa e pepino.**
- **Lanche da tarde: Ovo cozido com um fio de azeite e sal.**
- **Jantar: Carne bovina em tiras salteada com pimentão, cebola e brócolis.**



DIA 4

- **Café da manhã: Ovos mexidos com tomate e cebolinha, acompanhados de uma fatia de melão.**
- **Lanche da manhã: Punhado de nozes.**
- **Almoço: Peito de frango assado com arroz integral e salada de folhas verdes com azeite e limão.**
Lanche da tarde: Pepino fatiado com guacamole.
- **Jantar: Peixe assado com legumes no forno (abobrinha, berinjela, cebola) e salada de rúcula.**



DIA 5

- **Café da manhã:** Iogurte natural com sementes de linhaça e pedaços de mamão.
- **Lanche da manhã:** Uma fruta de baixo índice glicêmico, como maçã.
- **Almoço:** Carne bovina grelhada com purê de abóbora e salada de espinafre, agrião e cebola.
- **Lanche da tarde:** Mix de castanhas e amendoim sem sal.
- **Jantar:** Frango em tiras salteado com legumes (brócolis, cenoura, pimentão) e salada verde.



DIA 6

- **Café da manhã: Omelete com 2 ovos, cogumelos e espinafre, acompanhado de uma porção pequena de frutas vermelhas.**
- **Lanche da manhã: Cenoura baby ou palitos de cenoura.**
- **Almoço: Peixe grelhado com quinoa e salada de rúcula, pepino e cebola roxa.**
- **Lanche da tarde: iogurte natural ou kefir.**
- **Jantar: Carne bovina assada com couve refogada e abobrinha grelhada.**



DIA 7

- **Café da manhã: Smoothie verde com espinafre, maçã, limão e gengibre, batido com água, acompanhado de um ovo cozido.**
- **Lanche da manhã: Punhado de nozes ou castanhas.**
- **Almoço: Frango grelhado com batata-doce assada e salada de folhas verdes variadas.**
- **Lanche da tarde: Pepino e cenoura em palitos com homus.**
- **Jantar: Peixe assado com legumes variados e salada de rúcula com azeite.**



clique e compre ebooks

*Talvez você
goste deste livro*

saiba mais

