



МЕНЮ по группам крови

*Индивидуальный подход
к здоровому питанию*

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
М51

М51 **Меню** по группам крови: индивидуальный подход к здоровому питанию. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (Диетические столы. Здоровое меню по рекомендациям врачей).

ISBN 978-5-04-251223-0

Этот сборник создан для тех, кто хочет познакомиться с системой питания по группам крови и попробовать применять ее принципы в повседневном рационе. Все рецепты в книге подобраны с учетом рекомендаций для каждой из четырех групп крови. Внутри — завтраки, супы, салаты, основные блюда, закуски и десерты, которые помогут сделать меню более разнообразным и соответствующим выбранной системе питания.

Понятные инструкции, доступные ингредиенты и интересные сочетания продуктов позволят без лишних сложностей составить полноценное меню на каждый день. Открывайте новые вкусы, экспериментируйте с привычными блюдами и выбирайте тот рацион, с которым чувствуете себя комфортно!

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-04-251223-0

© ИП Москаленко, текст, верстка, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Введение	4
Часть 1. Профиль O(I)	11
Меню на неделю	13
Завтраки O(I).	16
Супы и салаты O(I)	21
Основные блюда O(I)	26
Перекусы и легкие блюда O(I)	35
Часть 2. Профиль A(II).	41
Меню на неделю	44
Завтраки A(II)	47
Супы и салаты A(II).	52
Основные блюда A(II).	57
Перекусы и десерты A(II).	66
Часть 3. Профиль B(III)	71
Меню на неделю	74
Завтраки B(III)	77
Супы и салаты B(III)	82
Основные блюда B(III)	87
Перекусы и десерты B(III)	96
Часть 4. Профиль AB(IV)	101
Меню на неделю	105
Завтраки AB(IV).	106
Супы и салаты AB(IV)	111
Основные блюда AB(IV)	116
Перекусы и десерты AB(IV)	126
Часть 5. Конструкторы меню	131
Конструктор завтрака	132
Конструктор обеда	137
Конструктор ужина.	143
Конструктор перекуса.	148
Приложение	152
Таблица взаимозаменяемых продуктов.	152
Алфавитный указатель	158

Введение

Эта книга предназначена для тех, кто хочет готовить из обычных продуктов, пользоваться готовыми рецептами и меню, но при этом учитывать выбранный пищевой профиль. Группа крови здесь не рассматривается как медицинский диагноз и не служит основанием для жестких запретов. Если отдельный продукт вам не подходит, вызывает неприятные ощущения, противопоказан врачом или просто не нравится, его следует заменить либо выбрать другой рецепт.

Как пользоваться книгой

Основная часть разделена на четыре профиля: O(I), A(II), B(III) и AB(IV). В профиле O(I) больше белково-овощных блюд; A(II) построен преимущественно вокруг овощей, круп, бобовых, орехов и семян; B(III) предлагает наиболее гибкий смешанный рацион; AB(IV) сочетает рыбу, бобовые, овощи, крупы, птицу и кисломолочные продукты при нормальной переносимости.

Начинайте не с перечня «разрешенного», а с реальной ситуации. Для буднего вечера удобнее блюда из одной формы или кастрюли, на завтрак — варианты, которые готовятся быстро или собираются из заранее подготовленных компонентов. В каждом профильном разделе даны завтраки, супы

и салаты, основные блюда, перекусы или десерты, а также готовое меню на неделю.

Необязательно ограничиваться только своим разделом. Если блюдо из другого профиля подходит вашим привычкам и пищевым ограничениям, его можно использовать. Важнее оценивать рацион целиком: есть ли в нем овощи, достаточный источник белка, подходящий гарнир и умеренное количество жиров. После четырех профильных разделов даны конструкторы завтрака, обеда, ужина и перекуса: они помогают составлять собственные сочетания на основе тех же принципов.

Что можно менять в рецептах

Замена должна выполнять в блюде ту же функцию, что и исходный продукт. Рыбу или птицу в салате во многих случаях можно заменить нутом, фасолью, чечевицей или тофу; обычное молоко и йогурт — безлактозными продуктами или несладкими растительными аналогами подходящей густоты. Орехи в кашах и салатах часто заменяют семенами.

Крупы также можно взаимозаменять, но следует учитывать время приготовления и свойства готового блюда. Булгур или кускус иногда заменяют гречкой, рисом, киноа или пшеном. При замене основного белкового компонента важно, чтобы итоговое блюдо не превратилось только в овощи с гарниром. Более подробные варианты собраны в приложении.

Как составить меню на день и неделю

Для начала достаточно трех основных приемов пищи; перекус нужен не всем и не каждый день. Простой дневной

план может включать кашу, яйца, творог или тофу с овощами, фруктами либо ягодами на завтрак; суп или салат с источником белка на обед; овощи с рыбой, птицей, бобовыми, яйцами или тофу на ужин. Если обед или ужин содержит бобовые, крупы может понадобиться меньше.

Недельное меню не должно превращаться в жесткое расписание. Два-три завтрака можно чередовать, некоторые основные блюда готовить сразу на два приема пищи, а один день оставить свободным. Перед покупкой продуктов полезно проверить, какие ингредиенты повторяются в выбранных рецептах: порция заранее сваренной крупы, бобовых или запеченных овощей может использоваться в нескольких блюдах. Готовые недельные меню в каждом профильном разделе служат примером, а не обязательной схемой.

Группа крови и питание: где факты, а где гипотезы

Что означает система АВО

Группа крови определяется особенностями антигенов на поверхности эритроцитов и наследуется. В международной записи используются обозначения О, А, В и АВ; в привычной русскоязычной записи им соответствуют О(I), А(II), В(III) и АВ(IV). Римская цифра не дает дополнительных сведений о составе крови.

Почему появилась идея питания по группам крови

Теория выглядит логично на бытовом уровне: если группа крови определяется генетически, а физиология людей различается, то можно предположить различия и в пищевых потребностях. Однако сама правдоподобная гипотеза еще не

подтверждает, что носителям разных групп нужны принципиально разные наборы продуктов.

Систематические обзоры и исследования не обнаружили убедительных данных, что диеты, подобранные именно по системе АВО, дают особую пользу. Нет надежных оснований считать, что какой-либо обычный продукт становится целебным или опасным исключительно из-за группы крови, что носителям O(I) жизненно необходимо мясо, а людям с A(II) требуется строгое вегетарианство.

Почему изменение рациона все же может улучшить самочувствие

Переход на любую структурированную систему часто меняет весь характер питания: человек начинает планировать покупки, чаще готовит дома, увеличивает долю овощей и продуктов с минимальной степенью обработки, уменьшает количество колбас, сладкой выпечки и случайных перекусов, внимательнее относится к размеру порций. Именно эти изменения могут оказаться полезными независимо от исходной теории.

Поэтому в этой книге группа крови используется как удобный способ распределить рецепты по четырем кулинарным направлениям. Рекомендации следует воспринимать как варианты организации меню, а не как лечение, диагностику или обязательный набор запретов.

Когда важнее индивидуальные ограничения

Настоящая персонализация питания редко сводится к одной таблице. Подтвержденная пищевая аллергия, целиакия, заболевания желудочно-кишечного тракта, диабет, за-

болевания почек, беременность, прием лекарств и другие медицинские обстоятельства важнее любого пищевого профиля. При таких состояниях рацион и размер порций следует согласовывать с лечащим врачом или профильным специалистом.

Аллергия, лактоза и глютен

При подтвержденной аллергии продукт исключают полностью. Аллергию на белки молока важно отличать от непереносимости лактозы: во втором случае некоторым людям подходят безлактозные продукты. При целиакии глютен вызывает иммунную реакцию, поэтому безглютеновая диета имеет медицинское значение; без подтвержденной целиакии или другой причины исключение глютена само по себе не делает рацион полезнее.

Хронические заболевания и лекарства

При диабете важны количество углеводов, размер порций, время приемов пищи, физическая активность и действие лекарств. При заболеваниях почек ограничения зависят от стадии болезни и результатов анализов. Еда может влиять и на действие некоторых препаратов. Поэтому общие советы из книги не должны служить основанием для самостоятельного исключения продуктов, изменения доз лекарств или времени их приема.

Возраст, беременность и физическая активность

Потребности меняются в течение жизни. Во время беременности особенно важны полноценный белок, железо, кальций, фолаты и безопасность продуктов; при грудном вскармливании не требуется заранее исключать множество продуктов без медицинских оснований. С возрастом энер-

гозатраты часто уменьшаются, однако потребность в белке, витаминах и минералах сохраняется. Чем выше физическая активность, тем больше может быть потребность в энергии и углеводной части рациона.

Этические и религиозные ограничения

Рацион должен соответствовать убеждениям и образу жизни человека. Мясо, рыбу, яйца и молочные продукты можно заменять бобовыми, тофу и другими подходящими белковыми продуктами; орехи и семена удобнее использовать как дополнение. После замены важно сохранить полноценный источник белка в блюде и учитывать индивидуальные ограничения.

Принцип сбалансированной тарелки

Сбалансированная тарелка помогает оценить состав еды без весов и постоянного подсчета калорий. Это не строгая формула, а ориентир: примерно половину порции занимают овощи, около четверти — источник белка, еще около четверти — крупа, картофель или другой источник сложных углеводов. Небольшое количество масла, орехов, семян или соуса дополняет блюдо.

Овощи

Используйте свежие и приготовленные овощи: листовую зелень, огурцы, томаты, капусту, морковь, тыкву, брокколи, цветную капусту, баклажаны, кабачки и сезонные варианты. Картофель, батат и кукурузу удобнее учитывать как крахмалистый гарнир, а не как основную овощную часть.

Белок и сложные углеводы

Источником белка могут служить рыба, птица, яйца, постное мясо, творог, тофу или бобовые. Бобовые одновременно дают белок, сложные углеводы и клетчатку, поэтому при большой порции чечевицы, фасоли или нута количество крупы можно уменьшить. Гарниром могут служить гречка, рис, пшено, киноа, булгур, паста из твердых сортов пшеницы, картофель или хлеб.

Жиры и напитки

Жиры необходимы, но их количество обычно невелико. Для повседневного рациона подходят растительные масла, орехи, семена и жирная рыба. Основным напитком остается вода. Сладкие напитки могут содержать много сахара и энергии, а молоко и кисломолочные напитки следует учитывать не только как жидкость, но и как пищевой продукт.

Размер порции и активность

Необязательно добиваться идеального соотношения компонентов в каждом приеме пищи. Начните с умеренной порции, ешьте не торопясь и оценивайте насыщение. В спокойный день можно сохранить большую овощную часть и умеренный гарнир; после продолжительной тренировки, физической работы или долгой прогулки углеводную часть допустимо увеличить. Короткая тренировка не требует автоматически компенсировать расход энергии большой дополнительной порцией.

Смотрите на рацион в целом. Если один прием пищи получился менее сбалансированным, это не требует строгой компенсации или разгрузочного дня: следующий прием можно снова собрать из овощей, источника белка и подходящего гарнира.

Часть 1.
ПРОФИЛЬ
О(І)

Профиль О(І) в этой книге построен вокруг сытных белково-овощных блюд. Он не требует исключать крупы и не означает, что мясо должно занимать большую часть рациона. Основная задача — включать заметный источник белка в каждый основной прием пищи и регулярно дополнять его овощами.

Основа профиля

В качестве белковой части используются рыба, курица и индейка, яйца, постное мясо, чечевица, фасоль, нут и тофу. Эти продукты лучше чередовать: не стоит использовать один и тот же источник белка несколько раз в день. Рыба и птица удобны для быстрых горячих блюд, а бобовые и тофу позволяют регулярно включать растительные варианты.

Овощи желательно добавлять к каждому основному приему пищи. Подойдут свежие томаты, огурцы и зелень, запеченные корнеплоды, брокколи, капуста, кабачки и другие сезонные овощи. Картофель, батат и кукурузу разумнее считать частью гарнира.

Крупы, мясо и растительные замены

Крупы в профиле О(І) не исключаются: их можно подавать умеренной порцией к рыбе, птице, яйцам или бобовым. Если в блюде уже есть фасоль, нут или чечевица, порцию гарнира можно уменьшить. Полный отказ от круп не делает рацион автоматически более правильным.

Красное мясо можно включать в меню при хорошей переносимости, но специально увеличивать его количество ради соответствия профилю не нужно. Колбасы, сосиски, бекон, копчености и готовые мясные полуфабрикаты не равноценны обычному мясу или птице и не должны становиться повседневной белковой основой.

Для растительного варианта мясо или птицу можно заменить плотным тофу, темпе, чечевицей, фасолью, нутом или котлетами из бобовых. Одни грибы обычно дают недостаточно белка, поэтому их лучше сочетать с бобовыми или тофу. После любой замены оцените блюдо целиком: проверьте, чтобы в нем по-прежнему были источник белка, овощи и, при необходимости, гарнир.

Как пользоваться рецептами

Начните с блюд, близких вашим привычкам, и чередуйте разные источники белка. Если блюдо кажется слишком легким, добавьте белковую часть или умеренную порцию крупы; если оно уже содержит большую порцию бобовых, гарнир можно уменьшить. Недельное меню в конце раздела показывает один из вариантов сочетания рецептов, но порядок дней можно менять.

Меню на неделю 0(I)

Большинство блюд рассчитано на четыре порции, поэтому количество продуктов следует уменьшить или увеличить с учетом числа едоков.

Часть 1. Профиль О(І)

ДЕНЬ	ЗАВТРАК	ОБЕД	УЖИН
1	Омлет со шпинатом и грибами	Куриный суп с овощами	Индейка с корнеплодами
2	Гречневая каша с яйцом и овощами	Куриный суп с овощами	Теплый салат с индейкой
3	Запеченные яйца с томатами	Салат с тунцом или нутом	Треска с овощами
4	Рыбные котлеты с зеленым салатом	Рыбный суп с зеленью	Овощное рагу с фасолью
5	Яйцо с авокадо	Овощное рагу с фасолью	Запеченная скумбрия и овощи
6	Тофу с овощами и кунжутом	Салат с фасолью и печеным перцем	Киноа с рыбой
7	Гречневая каша с яйцом и овощами	Теплый салат с индейкой, оставшуюся киноа подайте к нему как гарнир	Фаршированные кабачки

Меню на неделю 0(I)

ДЕНЬ	ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ	ВАРИАНТЫ ЗАМЕНЫ
1	Яблоко с ореховой пастой	Омлет можно заменить тофу с овощами и кунжутом, а индейку с корнеплодами — курицей с брокколи
2	Овощи с хумусом	Гречневую кашу с яйцом и овощами можно заменить тофу с овощами и кунжутом
3	Овощи с хумусом	Яйца можно заменить тофу, добавив его в томатную основу
4	Домашний рыбный паштет и овощи	Рыбные котлеты можно заменить чечевичными
5	Овощи с хумусом	Яйцо с авокадо можно заменить тофу с овощами и кунжутом
6	Яблоко с ореховой пастой	Тофу можно заменить омлетом со шпинатом и грибами
7	Запеченный нут	Яйцо можно заменить рыбной котлетой или тофу

Завтраки О(І)

ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ И ГРИБАМИ

Ингредиенты на 4 порции:

Яйца — 4 шт.

Молоко 2,5% — 80 мл

Шампиньоны — 200 г

Растительное масло — 10 г

Шпинат — 120 г

Соль — 1 г

В 100 г блюда:

Калории — 101 ккал

Жиры — 6,7 г

Белки — 7,9 г

Углеводы — 3,6 г

Приготовление:

1. Вымойте шампиньоны, обсушите и нарежьте тонкими ломтиками. Разогрейте сковороду, добавьте половину масла и готовьте грибы 5 минут.
2. Добавьте шпинат и прогревайте 1–2 минуты, пока листья не уменьшатся в объеме. Добавьте соль. Взбейте яйца с молоком до однородности.
3. Смажьте форму оставшимся маслом и выложите грибы со шпинатом.
4. Залейте яичной смесью. Запекайте при температуре 180 °С 18–20 минут.