

Profil	<ul style="list-style-type: none"> • Groupe O : riche en protéines, pauvre en glucides • Groupe A : végétarien • Groupe B : équilibré mais riche en produits laitiers • Groupe AB : équilibré
Principe	Chaque groupe sanguin possède des caractéristiques particulières héritées de nos ancêtres et plus ou moins compatibles avec les aliments que nous mangeons. En ne consommant que la nourriture adaptée à notre groupe sanguin, on retrouve un poids de forme tout en se protégeant d'un certain nombre de maladies chroniques.
Points forts	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de sensation de faim • Limite la consommation d'aliments raffinés
Points faibles	<ul style="list-style-type: none"> • Aucune base scientifique • Assez restrictif (donc difficile à suivre)

Notre avis

Le régime des groupes sanguins considère l'individu à travers l'une de ses particularités : son groupe sanguin. Il propose ainsi une approche «personnalisée». Cependant, il n'a jamais été démontré que certains aliments sont plus ou moins adaptés à l'un ou l'autre des groupes sanguins. D'autre part, seuls les témoignages des adeptes du régime montrent qu'il y a perte de poids. Donc, pour ce régime encore, c'est le changement d'habitudes alimentaires (et la diminution de l'apport calorique qu'il entraîne bien souvent) pendant quelques semaines qui est à l'origine de la perte de poids, pas une théorie révolutionnaire. LaNutrition.fr conseille essentiellement deux régimes : **le régime IG** et **le nouveau régime Atkins**.

Profil	Permet de manger de tout mais en contrôlant la qualité des glucides
Principe	A base d'aliments à index glycémique bas : les glucides doivent représenter entre 40 et 55% de l'apport calorique et viennent en priorité des légumes, légumineuses et tubercules (sauf pomme de terre à consommer avec modération) mais aussi des fruits et oléagineux. On peut continuer à manger du pain, des céréales et des pâtes en quantités raisonnables et à partir du moment où ils ont un index glycémique bas.
Points forts	Alimentation variée, pas de fringale, chocolat permis
Points faibles	Perte de poids moins rapide qu'avec un régime hyperprotéiné

INDEX GLYCEMIQUE DE CERTAINS ALIMENTS COURANTS (avec le glucose pour standard)

Aliments ayant un faible IG (moins de 55)

- Pâtes et nouilles al dente
- Lentilles
- Pommes
- Poires
- Oranges
- Raisins
- Yaourt nature
- Haricots blancs
- Chocolat
- Fructose (sucre de fruit)

Aliments ayant un IG moyen (55-70)

- Riz basmati
- Banane
- Pain multicéréales
- Pâtes bien cuites
- Maïs doux
- Ananas
- Sucre (saccharose)

Aliments ayant un IG élevé (> 70)

- Pain au blé (blanc ou complet)
- Pommes de terre cuites
- Cornflakes et la plupart des céréales du petit déjeuner
- Frites
- Pommes de terre en purée
- Riz blanc