

## Alimenti e gruppi sanguigni

da Piero Mozzi, *La dieta del dottor Mozzi. Gruppi sanguigni e combinazioni alimentari*, 2012, Coop. Mogliazze.

Elaborazione di Roberto Andreoli. Questa lista vuole essere esclusivamente uno strumento di ordine pratico - ad es. uso portatile a mezzo smartphone, tablet o stampa - e deve essere associata all'attenta lettura del libro, sul quale sono presenti imprescindibili indicazioni complementari.

<http://alimentiegruppisanguigni.blogspot.it/>

▲ : benefico; ► : neutro; ▼ : sconsigliato; caselle vuote: assenza di indicazioni sul libro.

CARNE	0	A	B	AB
Agnello	▲	▼	▲	▲
Anatra	►	▼	▼	▼
Bresaola (senza additivi)	▲	▼	►	▼
Bresaola (con additivi)	▼	▼	▼	▼
Cappone	►	►	▼	▼
Capretto	▲	▼	▲	▲
Capriolo	▲		▲	▼
Carne affumicata	▼	▼	▼	▼
Carne secca (escluso maiale)	▲			
Carne salada (bovino fresco conservato con spezie e sale)	▲	▼		
Cavallo	▲	▼	►	▼
Cervo			▲	
Cinghiale	▼	▼	▼	▼
Coniglio	►	▼	▲	▲
Cuore (escluso maiale)	▲			
Daino			▲	▼
Fegato (escluso maiale)	▲		►	►
Fagiano	►	▼	►	►
Faraona		►		
Gallo	►	►	▼	▼
Gallina	►	►	▼	▼
Lepre	►			
Maiale (fresco o in salumi e insaccati)	▼	▼	▼	▼
Manzo	▲	▼	►	▼
Montone	▲	▼	▲	▲
Oca	▼	▼	▼	▼
Pernice			▼	
Pollo	►	►	▼	▼
Quaglia			▼	
Struzzo	►	►	►	►
Tacchino	►	►	►	▲
Vitello	▲	▼	►	▼

	0	A	B	AB
<b>PESCE, MOLLUSCHI E AFFINI</b>				
Acciughe (Alici)	▶	▼	▼	▼
Anguilla	▶	▼	▼	▼
Aragosta	▶	▼	▼	▼
Aringa	▲	▼	▶	▶
Aringa affumicata o in salamoia	▼	▼	▼	▼
Branzino (Spigola)	▶	▶	▼	▼
Calamaro	▶	▼	▶	▶
Capesante			▶	▶
Carpa	▶	▲	▶	▶
Caviale	▼	▼	▲	▶
Cernia	▶	▲	▲	▲
Coregone	▶	▲	▶	
Cozze	▶	▼	▼	▶
Gambero	▶	▼	▼	▼
Granchio	▶	▼	▼	▼
Halibut	▲	▼	▲	▼
Luccio	▲	▶	▲	▲
Lumache di terra ( <i>Helix Pomatia</i> )	▶	▲	▼	▲
Merluzzo	▲	▲	▲	▲
Nasello	▲	▼	▲	▲
Ombrina				▶
Orata	▶	▼	▶	▶
Orecchia marina				▶
Ostrica	▶	▼	▼	▼
Pagello	▲			
Palombo	▼	▶	▶	▶
Pangasio	▶			
Passera di mare	▶			▼
Persico	▲		▶	
Persico dorato		▲	▼	▶
Pesce gatto	▼	▼	▶	▶
Pesce spada	▲	▶	▶	▶
Polpo	▼	▼	▼	▼
Rana	▶	▼	▼	▼
Ricciola	▲	▶	▼	▼
Salmone	▲	▲	▲	▲
Salmone affumicato	▼	▼	▼	▼

Sardina	▲	▲	▲	▲
Seppia	▼	▼	▶	▶
Sgombro	▲	▲	▲	▲
Sogliola	▲	▼	▲	▶
Spigola (Branzino)	▶	▶	▼	▼
Storione	▲	▶	▲	▲
Triglia	▶		▶	▶
Trota iridea	▲	▲	▶	▶
Trota salmonata	▶	▶	▶	▶
Tonno	▶	▶	▶	▲
Vongole	▶	▼	▼	▼
<b>UOVA</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Uova (non fritte)	▲	▲	▲	▲
<b>ORTAGGI</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Aglio		▲	▶	▲
Alfa-alfa (germogli di semi di erba medica)	▼	▲	▶	▲
Alghe marine	▲	▶	▶	▶
Aneto			▶	
Asparagi	▶	▶	▶	▶
Barbabietola rossa	▶	▶	▲	▲
Bietole (erbette e coste)	▲	▲		▲
Broccoli	▲	▲	▲	▲
Carciofi	▲	▲	▼	▼
Carota	▶	▲	▲	▶
Cavolfiore	▼	▶	▲	▲
Cavolini di Bruxelles	▼	▶	▲	▶
Cavolo cappuccio	▶	▼	▲	▶
Cavolo cinese		▼	▲	▶
Cavolo rapa			▶	
Cavolo rosso	▼	▼		▶
Cerfoglio	▶	▶	▶	▶
Cetriolo	▶	▶	▶	▲
Cicoria	▲	▲	▶	▶
Cipolla	▲	▲		▶
Coriandolo				▶
Crescione				▶
Cumino				▶

Coste			▶	▶
Daikon (rapanello bianco lungo del Giappone)	▶	▶	▶	▶
Erbette			▲	
Finocchio	▶	▶	▶	▶
Funghi porcini	▶	▶	▶	▶
Funghi cantarelli	▶	▶	▶	▶
Funghi champignon	▼	▶	▶	▶
Funghi mazza di tamburo	▶	▶	▶	▶
Funghi orecchiette	▶	▶	▶	▶
Germogli di bambù				▶
Germogli di soia	▶	▲	▶	▶
Indivia scarola	▶	▲	▶	▶
Indivia riccia	▶	▶	▶	▶
Lattuga	▶		▶	▶
Mais in chicchi	▼			
Melanzana	▼	▼	▲	▲
Olive nere	▼	▼	▼	▼
Olive verdi	▶	▶	▼	▶
Pastinaca	▲		▲	▲
Patate	▼	▼	▶	▶
Patate dolci ( <i>Ipomoea batata</i> ) bianche e rosse	▲	▼	▲	▲
Peperoncino		▼	▶	▼
Peperoni	▶	▼	▲	▼
Pomodoro	▶	▼	▼	▲
Porro	▲	▲	▶	▶
Prezzemolo	▶	▲	▲	▲
Rabarbaro				▼
Radicchio	▶	▶	▶	▶
Rafano			▶	▶
Rape		▲	▶	▶
Ravanello	▶	▶	▼	▼
Rucola	▶	▶	▶	▶
Scalogno	▶	▶	▶	▶
Sedano	▶	▶	▶	▲
Spinaci	▲	▲	▶	▶
Tarassaco	▲	▲	▶	▲
Tartufo	▶	▶		▶
Topinambur	▶	▲	▼	▼

Verza	▲	▲	▲	▲
Zenzero	▶		▶	▶
Zucca	▲	▲	▼	▶
Zucchine	▶	▶	▶	▶
<b>FRUTTA</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Albicocche	▶	▲	▶	▶
Ananas	▶	▲	▲	▲
Anguria	▶	▶	▶	▶
Arance	▼	▼	▶	▼
Avocado	▼	▶	▼	▼
Banane	▶	▼	▲	▼
Cachi	▶	▶	▼	▼
Carruba		▶		▶
Cedro	▶	▶	▶	▶
Ciliege	▶	▲	▶	▲
Cocco	▼	▼	▼	▼
Datteri	▶	▶	▶	▶
Fichi	▲	▲	▶	▲
Fichi essiccati	▲	▲	▶	▲
Fichi d'india	▶	▶	▼	▼
Fragole	▼	▶	▶	▶
Kiwi	▶	▶	▶	▲
Lamponi	▶	▶	▶	▶
Limone	▶	▲	▶	▲
Mandaranci	▼	▼	▶	▶
Mandarini	▼	▼	▶	▶
Mango	▶	▼		▼
Melograno	▶	▶	▼	▼
Mela	▶	▶	▶	▶
Melone	▼	▼	▶	▶
Melone giallo	▶	▶		
Mirtilli	▶	▲	▶	▶
More	▼	▲	▶	
Papaia	▶	▼	▲	▶
Pere	▶	▶	▶	▶
Pesche	▶	▶	▶	▶
Pesche noce (Nocipesche)	▶	▶	▶	▶
Pompelmo	▶	▲	▶	▲

Prugne	▲	▲	▲	▲
Prugne essiccate	▲	▲	▲	▶
Rabarbaro cinese	▼	▼	▼	▼
Ribes	▶	▶	▶	▶
Sambuco	▶	▶	▶	▶
Uva	▶	▶	▲	▲
Uva secca			▲	▶
Uva spina	▶	▶	▶	▲
Uva sultanina	▶	▲	▶	
<b>SEMI E FRUTTA SECCA</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Anacardi	▼	▼	▼	▶
Arachidi	▼	▲	▼	▲
Burro o crema di arachidi	▼	▲	▼	▲
Burro o crema di mandorle	▶	▶	▶	▶
Burro o crema di nocciole	▶	▶		▼
Burro o crema di semi di girasole		▶		
Burro o crema di sesamo ( <i>Tahin</i> )	▶	▶	▼	▼
Castagne	▶	▶	▶	▲
Mandorle	▶	▶	▶	▶
Nocciole	▶	▶	▼	▼
Noci	▲	▲	▶	▲
Noci del Brasile	▼	▼	▶	▶
Noci di Macadamia	▶	▶	▶	▶
Noci pecan	▶	▶	▶	▶
Pinoli	▶	▶	▼	▶
Pistacchi	▼	▼	▼	▶
Semi di canapa sativa	▶	▶	▶	▶
Semi di sesamo	▶	▶	▼	▼
Semi di girasole	▶	▶	▼	▼
Semi di papavero	▼	▶	▼	▼
Semi di zucca	▲	▲	▼	▼
<b>CEREALI E SIMILI</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Amaranto	▶	▲	▼	▶
Avena	▼	▶	▶	▶
Couscous	▼	▼	▼	▼
Grano - crusca	▼	▼	▼	▼
Grano - germe	▼	▼	▼	▼

Grano saraceno (e derivati)	▶	▲	▼	▼
Farro	▼	▼	▼	▼
Fecola di patate	▼	▼	▶	▶
Frumento (farine dure e tenere, pane, pasta e simili)	▼	▼	▼	▼
Kamut	▼	▼	▼	▼
Mais	▼	▶	▼	▼
Mais (amido)	▼	▶	▼	▼
Mais in <i>Pop-Corn</i>	▼	▼	▼	▼
Miglio	▶	▶	▲	▲
Muesli		▼	▶	
Orzo	▼	▶	▼	▶
Orzo perlato	▼	▶	▼	▶
Quinoa	▶	▶	▲	▶
Riso	▶	▶	▲	▲
Riso basmati			▶	▲
Riso in farina	▶	▶	▲	▲
Segale e pane di segale	▼	▼	▼	▶
Seitan	▼	▼	▼	▼
Semola di grano duro	▼	▼	▼	
Sorgo		▶		
Tapioca	▶	▶	▼	
<b>LEGUMI</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Azuki	▲	▲	▼	▼
Ceci	▶	▼	▼	▼
Cicerchie	▶	▶	▶	▶
Fagioli bianchi di spagna	▼	▼	▲	▼
Fagioli borlotti freschi	▶	▶	▶	▲
Fagioli borlotti secchi	▼	▼	▶	▲
Fagioli cannellini	▶	▶	▶	▶
Fagioli dell'occhio	▲	▲	▼	▼
Fagioli di Lima			▲	
Fagioli neri	▶	▲	▼	▼
Fagioli rossi	▶		▶	▲
Fagiolini	▶	▶	▶	▶
Fave	▶	▶	▶	▶
Lenticchie	▼	▲	▼	▶
Lenticchie rosse	▼	▲	▼	▶
Lenticchie verdi			▼	▲

Lupini	▶	▶		▶
Meraviglie di Venezia		▶	▶	
Piselli	▶	▶	▶	▶
Piselli con baccello (Taccole)		▶	▶	▶
Soia gialla e verde	▶	▲	▶	▶
<b>LATTE E DERIVATI</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Tutti i latticini ad eccezione di quelli segnalati come benefici o neutri	▼	▼	▼	▼
Brie	▼	▼	▶	▼
Burro	▼	▼	▶	▼
Camembert	▼	▼	▶	▼
Crescenza	▼	▼		▶
Edam	▼	▼	▶	▶
Emmenthal	▼	▼	▶	▶
Feta (formaggio fresco di capra o pecora tipo greco)	▶	▶	▲	▲
Fiocchi di latte	▼	▼	▲	
Fontina	▼	▼		▶
Formaggio di capra	▶	▶	▲	▲
Formaggio fresco magro	▼	▼	▲	
Formaggio fuso	▼	▼	▶	
Gelati	▼	▼	▶	▼
Gorgonzola	▼	▼	▶	▼
Grana Padano	▼	▼		▼
Kefir	▼	▼	▲	
Latte caprino	▼	▼	▶	▶
Latte pecorino	▼	▼		
Latte vaccino	▼	▼	▶	▶
Mozzarella vaccina e di bufala	▶	▶	▲	▲
Parmigiano	▼	▼	▶	▼
Provolone	▼	▼	▶	▼
Ricotta caprina	▼	▶	▲	
Ricotta vaccina	▼	▶	▲	▲
Yogurt	▼	▼	▲	▶
Yogurt caprino	▼	▶		▲
<b>OLI</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Olio arachidi	▼	▼	▼	▶
Olio canapa sativa	▶	▶	▶	▶
Olio cartamo			▼	



Olio fegato di merluzzo	▶	▶	▶	▶
Olio girasole	▶	▶	▼	▼
Olio lino	▲	▲	▶	▶
Olio mais	▼	▼	▼	▼
Olio mandorle		▶		
Olio oliva	▶			
Olio oliva extra vergine	▶	▲	▶	▲
Olio di ravizzone			▼	▶
Olio riso	▲	▲	▲	▲
Olio semi di zucca	▲	▲	▼	▼
Olio sesamo		▼	▼	▼
Olio soia	▶		▼	▶
Olio vinaccioli (semi di uva)	▲	▲	▲	▲
<b>CONSERVE E SALSE</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Conserve in agrodolce		▼	▶	
Ketchup	▼	▼	▼	▼
Maionese (consentita solo se con oli tollerati, ved. tabella "Oli", e senza aceto)	▶	▼	▶	▶
Marmellate di frutta consentita (ved. tabella Frutta)	▶	▶	▶	▶
Pesto con formaggio	▼		▶	
Pesto con formaggio consentito (ved. tabella Latte e derivati)		▶	▶	▶
Pesto senza formaggio	▶	▶	▶	
Salsa (che contiene) aceto	▼			
Salsa carciofo	▶	▶	▼	
Salsa melanzane	▼			
Salsa olive nere	▼	▼	▼	
Salsa olive verdi	▶	▼		▶
Salsa (che contiene) panna o creme latticine	▼	▼	▼	▼
Salsa pomodoro	▶	▼	▼	
Salsa prezzemolo	▶	▶		▶
Salsa peperoncino	▶	▼		▼
Salsa soia		▶		
Senape (senza aceto aggiunto)		▶	▶	▶
Sottaceti	▼	▼	▶	▼
<b>SPEZIE E SIMILI</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Aceto balsamico	▼	▼	▶	▼
Aceto mele	▼	▼	▶	▼
Aceto vino bianco e rosso	▼	▼	▶	▼

Aglio			▶	▲
Alloro	▶	▶	▶	▶
Aneto	▶		▶	▶
Anice	▶	▶	▶	▼
Basilico	▶	▶	▶	▶
Bergamotto	▶	▶	▶	▶
Cannella	▼	▶	▼	▶
Capperi	▼	▼	▶	▼
Cardamomo			▶	▶
Carruba (farina e crema)			▶	▶
Cerfoglio	▶		▶	▶
Chiodi di garofano	▶		▶	▶
Coriandolo	▶	▶	▶	▶
Cumino	▶	▶	▶	▶
Curcuma	▲	▶	▶	▶
Curry	▲	▶		▲
Dragoncello	▶	▶	▶	▶
Erba cipollina	▶	▶	▶	▶
Finocchio semi	▶	▶	▶	▶
Gelatina		▼	▼	▼
Glutammato	▼	▼	▼	▼
Lievito di birra	▶	▶		▶
Maggiorana		▶	▶	▶
Menta	▶	▶	▶	
Miso di soia	▶	▲	▶	▶
Noce moscata	▼	▶	▶	▶
Origano		▶	▶	
Paprika	▶		▶	▶
Pepe bianco	▼	▼		▼
Pepe della Giamaica		▼	▶	▼
Pepe di Cayenna	▲	▼		▼
Pepe nero	▶	▼	▶	▼
Peperoncino	▶	▼	▶	▼
Rabarbaro cinese		▼		
Rafano			▲	▲
Rosmarino	▶	▶	▶	▶
Sale (con cautela)	▶	▶	▶	▶
Salvia	▶	▶	▶	▶

Santoreggia	▶	▶	▶	▶
Tamarindo			▶	▶
Timo	▶	▶	▶	▶
Vaniglia	▼		▶	▶
Zafferano	▶	▶	▶	▶
Zenzero		▲		▲
<b>DOLCI E DOLCIFICANTI</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Tutti i dolci ad eccezione di quelli segnalati come benefici o neutri	▼	▼	▼	▼
Amaretti (senza farine)	▶	▶	▶	▶
Aspartame	▼	▼	▼	▼
“Brutti ma buoni”	▶	▶	▶	▶
Caramelle	▼	▼	▼	▼
Carruba	▲			▶
Castagnaccio	▶	▶	▶	▶
Chewing-gum	▼	▼	▼	▼
Cioccolato fondente	▶	▶	▶	▶
Cioccolato latte	▼			
Confetti (senza coloranti o cioccolato al latte)	▶	▶	▶	▶
Crème-caramel	▼		▶	
Croccante (mandorle, nocciola, sesamo, semi di zucca)	▶	▶	▶	▶
Dolcificanti sintetici	▼	▼	▼	▼
Dolci “senza zucchero”	▼	▼	▼	▼
Fruttosio	▼	▼		▼
Gelati	▼		▶	
Gelati di soia	▶	▶	▶	▶
Ghiaccioli (di frutta consentita e senza additivi)	▶	▶	▶	▶
Granite (di frutta consentita e senza additivi)	▶	▶	▶	▶
Halva (dolce a base di sesamo e miele)	▶	▶		
Maltodestrine	▼	▼	▼	▼
Malto di mais	▼			
Malto di cereali con glutine	▼			
Malto d’orzo	▼			▶
Marron glacè	▶	▶	▶	▶
Melassa	▶	▲	▶	▶
Meringhe	▶	▶	▶	▶
Miele acacia	▶	▲	▲	▲
Miele arancio	▼	▼	▲	▼
Miele castagno	▶	▲	▲	▲

Miele erba medica	▼	▲	▲	▶
Miele eucalipto	▼	▲	▲	▲
Miele girasole	▶	▲	▼	▼
Miele melata	▶	▲	▲	▲
Miele millefiori	▶	▲	▶	▲
Miele tarassaco	▶	▲	▶	▲
Miele tiglio	▶	▲	▼	▼
Miele trifoglio	▼	▶	▲	▶
Ricotta magra con miele o zucchero di barbabietola		▶	▶	▶
Sciroppo d'acero	▶	▶	▶	▶
Sciroppo d'agave	▼	▶	▼	▼
Sciroppo di mais			▼	▼
Sorbetto di frutta consentita	▶	▶	▶	▶
Torta di mandorle o nocciole	▶	▶	▶	▶
Xilitolo	▼	▼	▼	▼
Zabaione	▶	▶	▶	
Zucchero di barbabietola	▶	▶	▶	▶
Zucchero di canna	▶	▶	▶	▶
<b>BEVANDE</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Acqua naturale (non fredda)	▲	▲	▲	▲
Bevande dietetiche, gassate, industriali, a base di cola	▼	▼	▼	▼
Birra di frumento	▼	▼	▼	▼
Birra di mais	▼	▼	▼	▼
Birra di miglio		▼	▶	
Birra d'orzo		▼	▼	▶
Birra di riso	▶	▼	▶	▶
Camomilla	▶			▲
Caffè	▼	▶	▶	▲
Caffè al ginseng	▼	▶	▶	▶
Caffè di cicoria	▲	▲	▲	▲
Caffè di orzo		▶	▼	▶
Bevanda a base di avena		▶		
Bevanda a base di riso	▶	▶	▶	▶
Bevanda a base di miglio	▶		▶	
Karkadè	▶	▶	▶	▶
Latte di mandorla	▶	▶		
Liquori e super alcolici	▼	▼	▼	▼
Sidro	▼	▼	▶	▶

Tamarindo	▼			
Tisana al finocchio		▶		
The bancha		▲		
The bianco	▼			
The deteinato	▼	▼	▶	▼
The nero	▼	▼	▶	▼
The verde (legerissimo)	▶	▲	▲	▲
Tiglio	▲			
Vino bianco	▶	▶	▶	▶
Vino rosso	▶	▲	▶	▶
<b>SUCCHI (pochi e raramente)</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Albicocca	▶	▲	▶	▶
Ananas	▲	▲	▲	▶
Arancia	▼	▼	▶	▼
Carota	▶	▲	▶	▲
Cavolo		▶	▲	▲
Ciliegia	▲	▲	▶	▲
Limone		▲		▶
Mango				▼
Mela	▼	▶	▶	▶
Melograno			▼	▼
Mirtilli	▶	▲	▲	
Papaya		▼	▲	▲
Pera		▶		
Pomodoro		▼	▼	
Pompelmo	▶	▲	▶	▶
Prugna	▲	▲	▶	▶
Uva	▶	▶	▲	▲
<b>ERBE E PIANTE</b>	<b>0</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>AB</b>
Acetosa	▼	▼		
Achillea	▼	▶	▶	▶
Alfa-alfa	▼	▲		▲
Aloe	▼	▲	▼	▼
Barbe di granoturco	▼	▼	▼	▼
Bardana	▼	▲	▶	▲
Betulla		▶		▲
Biancospino	▶	▲	▶	▲

Borsa del pastore		▶	▼	▼
Calendula	▶	▶	▶	▶
Camomilla	▶	▲	▶	▲
Camomilla romana	▲	▲	▲	▲
Cardo mariano		▲	▶	▲
Echinacea	▼	▲	▶	▲
Equiseto				▲
Eucalipto	▼	▶	▶	▶
Farfaro		▶		
Fieno greco	▲	▲	▼	▼
Finocchio semi	▶	▶	▶	▶
Fragola	▼	▶		
Gelso	▲	▶		
Genziana	▼		▼	▼
Ginseng	▶	▲	▲	▲
Iperico (erba di San Giovanni)	▼	▲	▶	▶
Lampone		▶		
Liquirizia (radice)	▶	▶	▲	▲
Luppolo	▲	▼	▼	▼
Menta		▶	▶	▶
Menta piperita	▲		▲	▶
Nepta cataria (erba gatta)	▶	▼		▶
Olmo	▲			
Passiflora	▲		▲	
Prezzemolo	▶	▶		▶
Propoli (resina api)	▲	▲	▲	▲
Rabarbaro cinese	▼	▼	▼	▼
Rosa canina	▲	▲		▲
Salvia	▶	▶	▲	▶
Sanbuco	▶	▶	▶	▶
Semi di finocchio	▶			
Senna	▼		▼	▼
Tarassaco	▲	▲	▶	▲
Tiglio	▲	▶	▼	▼
Timo	▶		▶	▶
Trifoglio rosso o dei prati	▼	▼		
Valeriana		▲	▶	▶
Verbascio			▼	

Verbena		▶		▶
Zenzero	▲	▲	▲	▲