

**Blutgruppendiät nach
Dr. Peter.J.D`Adamo**

| | Blutgruppe A | | | | Blutgruppe A | | |
|-------------------|----------------------------|----------------|------------------|----------------------|--------------------|---------|--------------|
| Fleischsorten | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Fisch 1 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Büffel | | | X | Aal | | | X |
| Ente | | | X | Alse | | | X |
| Fasan | | | X | Austern | | | X |
| Gans | | | X | Baracuda | | | X |
| Hammel | | | X | Blaufisch | | X | |
| Huhn | | X | | Fächerfisch | X | | |
| Innereien | | | X | Flunder | | | X |
| Kalb | | | X | Flussbarsch | | X | |
| Kaninchen | | | X | Flusskreb | | | X |
| Lamm | | | | Froschschenkel | | | X |
| Leber | | | X | Garnelen | | | X |
| Pute / Truthahn | | X | | Hai | | X | |
| Rebhuhn | | | X | Hechtbarsch | X | | |
| Rind | | | X | Heilbutt | | | X |
| Schwein | | | X | Hering, Frisch | | | X |
| Schinken | | | X | Hering, mariniert | | | X |
| Speck | | | X | Hummer | | | X |
| Wachteln | | | X | Kabeljau/Dorsch | X | | |
| Weinbergschnecken | X | | | Jakobsmuscheln | | | X |
| Wild | | | X | Karpfen | X | | |
| Fisch 2 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Katzenfisch/ Wels | | | X |
| Schwertfisch | | X | | Kaviar | | | X |
| Seebarsch | | X | | Krabben | | | X |
| Seehecht | | | X | Krake | | | X |
| Seezung | | X | | Lachs | X | | |
| Sonnenfisch | | | X | Lachsforelle | X | | |
| Stint | | X | | Makrele | X | | |
| Stör | | X | | Meerbrasse | | X | |
| Tintenfisch | | | X | Meerschnecken | | | X |
| Venusmuscheln | | | X | Miesmuscheln | | | X |
| Weißbarsch | | X | | Räucherlachs | | | X |
| Weißer Thun | | X | | Regeogenforelle | | X | |
| Weißfisch | X | | | Rotbarsch/Goldbarsch | | X | |
| Weißstör | | | X | Roter Schnapper | X | | |
| Wolfsbarsch | | X | | Sardellen/Anchovis | | | X |
| Zackenbarsch | X | | | Sardine | X | | |
| Ziegelfisch | | | X | Schellfisch | | | X |

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A

| Milchprodukte, Eier | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Lebensmittel | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
|---------------------|----------------------------|----------------|------------------|----------------------|----------------------------|----------------|----------------------|
| Blauschimmelkäse | | | X | Hüttenkäse | | | X |
| Brie | | | X | Jarlsberg | | | X |
| Butter | | | X | Yohgurt | | X | |
| Buttermilch | | | X | Kefir | | X | |
| Camembert | | | X | Magermilch | | | X |
| Cheddar | | | X | Molke | | | X |
| Colby | | | X | Monterey Jack | | | X |
| Edamer | | | X | Mozzarella | | X | |
| Eier | | | X | Münster | | | X |
| Emmentaler | | | X | Neufchâtel | | | X |
| Farmerkäse | | X | | Parmesan | | | X |
| Frischkäse | | | X | Provolone | | | X |
| Gouda | | | X | Ricotta | | X | |
| Gruyère | | | X | Schafskäse/Feta | | X | |
| Öle | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Schmelzkäse | | X | |
| Baumwollsaatöl | | | X | Sojakäse | X | | |
| Distelöl | | | X | Sojamilch | X | | |
| Erdnussöl | | | X | Speiseeis | | | X |
| Lebertran | | X | | Vollmilch | | | X |
| Leonsamenöl | X | | | Ziegenkäse | | X | |
| Maiskeimöl | | | X | Ziegenmilch | | X | |
| Olivenöl | X | | | Hülsenfrüchte | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Rapsöl | | X | | Adzukobohnen | X | | |
| Sesamöl | | | X | Augenbohnen | X | | |
| Nüsse | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Berglinsen | X | | |
| Cashewnüsse | | | X | Cannelinobohnen | | X | |
| Erdnussbutter | X | | | Dicke Bohnen | | X | |
| Erdnüsse | X | | | Grüne Erbsen | | X | |
| Esskastanien | | X | | Grüne Linsen | X | | |
| Haselnüss | | X | | Kichererbsen | | | X |
| Kürbiskerne | X | | | Kidneybohnen | | | X |
| Kokosnüsse | | | X | Limbabohnen | | | X |
| Mandelmus | | X | | Perlbohnen | | | X |
| Mandeln | | X | | Pintobohnen | X | | |
| Mohnsamen | | X | | Puffbohnen | | X | |
| Paranüsse | | | X | Rote Bohnen | | | X |
| Pinienkerne | | X | | Rote Linsen | X | | |
| Pistazien | | | X | Schwarze Bohne | X | | |
| Sesampaste | | | | Sojabohnne | X | | |
| Sesamsamne | | X | | Weißer Bohnen | | X | |
| Sonnenblumenkerne | | X | | Zuckerschoten | | X | |
| Sonneblumenmus | | X | | | | | |
| Walnüsse | | X | | | | | |

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A

| Getreide | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Gemüse | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
|-----------------------|----------------------------|----------------|------------------|-----------------------|----------------------------|----------------|----------------------|
| Amaranth | X | | | Abalonepilze | | X | |
| Buchweizen | X | | | Alfalfasprossen | X | | |
| Dinkel | | X | | Algen | | X | |
| Gerste | | X | | Artischocken | X | | |
| Hafer | | X | | Aubergine | | | X |
| Hirse | | X | | Austernpilze | | X | |
| Kamut | | X | | Avokados | | X | |
| Mais | | X | | Bambussprossen | | X | |
| Reis | | X | | Blumenkohl | | X | |
| Roggen | X | | | Broccoli | X | | |
| Weizen | | | X | Brunnenkresse | | X | |
| Lebensmittel 1 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Champingnons | | X | |
| Eisbergsalat | | X | | Chicorée | X | | |
| Endivie | | X | | Chilischoten | | | X |
| Enokipilze | | X | | Chinakohl | | | X |
| Eskarol/Winterendivie | X | | | Lebensmittel 2 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Fenchel | | X | | Tomaten | | | X |
| Frühlungszwiebeln | | X | | Topinambur | X | | |
| Gelbe Kohlrüben | X | | | Wasserkastanien | | X | |
| Gemüsezwiebeln | X | | | Weißer Rüben | X | | |
| Grünkohl | X | | | Weißkohl | | | X |
| Gurken | | X | | Yamswurzel | | | X |
| Kartoffeln | | | X | Zucchini | | X | |
| Kohlrabi | X | | | Zwiebeln | X | | |
| Kopfsalat | | X | | Obst 1 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Kürbis | X | | | Äpfel | | X | |
| Löwenzahn | X | | | Ananas | X | | |
| Mais | | X | | Aprikosen | X | | |
| Mangold | X | | | Bananen | | | X |
| Meerrettich | X | | | Birnen | | X | |
| Möhren | X | | | Blaubeeren | X | | |
| Mungobohnensprossen | | X | | Boysenbeeren | X | | |
| Ocra(Gumbo) | X | | | Brombeeren | X | | |
| Oliven, grün | | X | | Datteln | | X | |
| Oliven, schwarz | | | X | Erdbeeren | | X | |
| Paprika grün, gelb | | | X | Feigen | X | | |
| Paprika rot | | | X | Granatäpfel | | X | |
| Pastinaken | X | | | Guaven | | X | |
| Porree | X | | | Himbeeren | | X | |
| Radicchio | | X | | Holunderbeeren | | X | |
| Radieschen | | X | | Honigmelonen | | | X |
| Rettich | | X | | Johannisbeeren | | X | |
| Römischer Salat | X | | | Kanatlupmelonen | | | X |
| Rosenkohl | | X | | Kaktusfeige | | X | |
| Rote Rüben | | X | | Kirschen | X | | |
| Rotkohl | | | X | Kiwis | | X | |

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A

| | | | | | | | |
|---|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------------------|----------------|----------------------|
| Rübensün | X | | | Kochbananen | | | X |
| Rucola | | X | | Kumquats | | X | |
| Schalotten | | X | | Limetten | | X | |
| Senfkohlblätter | | X | | Litschis | | X | |
| Shiitakepilze | | X | | Loganbeeren | | X | |
| Spargel | | X | | Mandarinen | | | X |
| Spinat | | X | | Mangos | | | X |
| Staudensellerie | X | | | Nektarinen | | X | |
| Süßkartoffeln | | X | | Orangen | | | X |
| Temphe | X | | | Papayas | | | X |
| Tofu | X | | | Persimonen (Kakis) | | X | |
| Obst 2 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Kräuter/Gewürze/Dic kungmittel 2 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Pfirsische | | X | | Rotagle (Dulce) | | X | |
| Pflaumen | X | | | Rotweinessig | | | X |
| Preisbeeren | X | | | Safran | | X | |
| Rhababer | | | X | Salbei | | X | |
| Rosinen | | X | | Salz | | X | |
| Stachelbeeren | | X | | Schnittlauch | | X | |
| Sternfrucht (Karambole) | | X | | Senfpulver | | X | |
| Wassermelone | | X | | Sojasauce | X | | |
| Weintrauben | | X | | Tamari | X | | |
| Wintermelonen | | X | | Thymian | | X | |
| Zitronen | X | | | Vanille | | X | |
| Kräuter/Gewürze/Dicku ngmittel 1 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Weinstein | | X | |
| Agar-Agar | | X | | Weißweinessig | | | X |
| Ahornsirup | | X | | Wintergrünöl | | | X |
| Anis | | X | | Zimt | | X | |
| Apfelessig | | | X | Zucker, weißer, brauner | | X | |
| Balsamico-Essig | | | X | Zuckerrohrsaft | | X | |
| Basilikum | | X | | Kräuter/Gewürze/Dic kungmittel 1 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Beramotöl | | X | | Pfeffer, schwarz, weiß | | | X |
| Bohnenkraut | | X | | Dressings, fettarm, aus zulässigen Früchten | | X | |
| Carob | | X | | Gelees/Konfitüre aus zulässigen Früchten | | X | |
| Cayennepfeffer | | | X | Mayonnaise | | | X |
| Chilis (rot) | | | X | Mixed Pickles | | | X |
| Curry | | X | | Relish | | | X |
| Dill | | X | | Senf | | X | |
| Estragon | | X | | Tomatenketchup | | | X |
| Gelatine | | | X | Worcester-Sauce | | | X |
| Gerstenmalz | X | | | Kräutertees 1 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Grüne Minze | | X | | Alfalfa | X | | |
| Honig | | X | | Aloe | X | | |
| Ingwer | X | | | Baldrian | X | | |
| Kabern | | | X | Bockhornklee | X | | |
| Kardamon | | X | | Chilis,rot | | | X |
| Kerbel | | X | | Dong quai | | X | |

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|----------------|------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|
| Knoblauch | X | | | Eisenkraut | | X | |
| Kombualgen | | X | | Enzian | | X | |
| Koriander | | X | | Erdbeerblatt | | X | |
| Kreuzkümmel | | X | | Gelbwurz | | X | |
| Kümmel | | X | | Ginseng | X | | |
| Kurkuma(Gelbwurz) | | X | | Große Klette | X | | |
| Lorbeerblatt | | X | | Grüne Minze | | X | |
| Maissirup | | X | | Grüner Tee | X | | |
| Maisstärke | | X | | Hagebutte | X | | |
| Majoran | | X | | Helmkraut | | X | |
| Mandelöl | | X | | Himbeebblatt | | X | |
| Meerettich | | X | | Hirtentäschel | | X | |
| Melasse | X | | | Holunder | | X | |
| Minze | | X | | Hopfen | | X | |
| Miso | X | | | Hufflattich | | X | |
| Muskatnuss | | X | | Ingwer | X | | |
| Naturreissirup | | X | | Johanniskraut | X | | |
| Nelkenpfeffer | | X | | Kamille | X | X | |
| Oregano | | X | | Königsharz | | X | |
| Paprikapulver | | X | | Krauser Ampfer | | | X |
| Petersilie | | X | | Lindenblüten | | X | |
| Kräutertees 2 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden | Getränke | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Löwenzahn | | X | | Bier | | | X |
| Maisgriffel | | | X | Bohnenkaffee | X | | |
| Maulbeere | | X | | Bohnenkaffe,entkoffeiniert | X | | |
| Petersilie | | X | | Colagetränke | | | X |
| Pfefferminze | | X | | Grüner Tee | X | | |
| Rhababer | | | X | Limonaden/Diätlimonaden | | | X |
| Rotklee | | | X | Mineralwasser | | | X |
| Rotulmrinde | X | | | Rotwein | X | | |
| Salbei | | X | | Schwarzer Tee | | | X |
| Sarsaparille | | X | | Spirituosen | | | X |
| Schafgarbe | | X | | Weißwein | | X | |
| Sennesblätter | | X | | Nahrungsergänzungs mittel | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Sonnenhut | X | | | Vitamin A-natürlich | | | |
| Süßholzwurzel | | X | | Vitamin A-Präparate | | | |
| Thymian | | X | | Vitamin B-Komplex | X | | |
| Vogelmiere | | X | | Vitamin C | X | | |
| Weißbirke | | X | | Vitamin E-natürlich | | | |
| Weißdorn | X | | | Vitamin E-Präparate | X | | |
| Weißbeichenrinde | | X | | Vitamin-K | | | |
| Weißer Andorn | | X | | Jod-natürliche Form | | | |
| | | | | Jod-Präparat | | | |
| | | | | Kalzium | X | | |
| | | | | Eisen-natürlich | X | | |
| | | | | Magnesium | | | |
| | | | | Lezithin aus Soja | | | |