

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

	Blutgruppe A B				Blutgruppe A B		
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			Flusskrebs			X
Lamm	X			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
Seezunge			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			Regenbogenforelle	X		
Weißfisch		X		Rotbarsch	X		
Weißstör			X	Roter Schnapper	X		
Wolfsbarsch			X	Sardellen/Anchovis			X
Zackenbarsch	X			Sardine	X		
Ziegelfisch		X		Schellfisch			X

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A B

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	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		Cannellinobohnen		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	
Pistatzien		x		Schwarze Bohne			x
Sesampaste			x	Sojabohnne	x		
Sesamsamne			x	Weiße Bohnen		x	
Sonnenblumenkerne			x	Zuckerschoten		x	
Sonneblumenmus			x				
Walnüsse	x						

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A B

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		Kanatlumelonen		X	
Rosenkohl		X		Kaktusfeige			X
Rote Rüben	X			Kirschen	X		
Rotkohl		X		Kiwis	X		

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A B

Rüben	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/ Dickungsmittel 2	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden
Pfirsiche		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/ Dickungsmittel 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 B

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	
Meerrettich	X			Hirtentäschel			X
Melasse		X		Holunder		X	
Minze		X		Hopfen			X
Miso	X			Huflattich			X
Muskatnuss		X		Ingwer	X		
Naturreissirup		X		Johanniskraut		X	
Nelkenpfeffer			X	Kamille	X		
Oregano		X		Königsherz			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		Bohnenkaffee, 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	Nahrungsergänzungsmittel	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden
Sonnenhut	X			Vitamin A-natürlich			
Süßholzwurzel	X			Vitamin A-Präparate			
Thymian		X		Vitamin B-Komplex			
Vogelmiere		X		Vitamin C	X		
Weißbirke		X		Vitamin E-natürlich			
Weißdorn	X			Vitamin E-Präparate			
Weißechenrinde		X		Vitamin-K			
Weißer Andorn		X		Jod-natürliche Form			
				Jod-Präparat			
				Kalzium			
				Eisen-natürlich			
				Magnesium			
				Lezithin aus Soja			