

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

	Blutgruppe B				Blutgruppe B		
Fleischsorten	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Fisch 1	Sehr bekömmlic	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
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 B

Milchprodukte, Eier	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Lebensmittel	Sehr bekömmlic	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 bekömmlic h	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
Pistatzien			x	Schwarze Bohne			x
Sesampaste			x	Sojabohnne		x	
Sesamsamne			x	Weißer Bohnen		x	
Sonnenblumenkerne			x	Zuckerschoten		x	
Sonneblumenmus			x				
Walnüsse		x					

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe 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 Rübenn		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 B

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/Dick ungmittel 2	Sehr bekömmlic h	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/Dick ungmittel 1	Sehr bekömmlic	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 bekömmlic	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 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		Hufflattich			X
Muskatnuss		X		Ingwer	X		
Naturreissirup		X		Johanniskraut		X	
Nelkenpfeffer			X	Kamille		X	
Oregano		X		Königsharz			X
Paprikapulver		X		Krauser Ampfer		X	
Petersilie	X			Lindenblüten			X
Kräutertees 2	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Getränke	Sehr bekömmlic	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	Nahrungsergänzungsmittel (Besonderheiten)	Sehr bekömmlic	Neutral	Zu meiden
Sonnenhut		X		Vitamin A-natürlich			
Süßholzwurzel	X			Vitamin A-Präparate			
Thymian		X		Vitamin B-Komplex			
Vogelmiere		X		Vitamin C			
Weißbirke		X		Vitamin E-natürlich			
Weißdorn		X		Vitamin E-Präparate			
Weißbeichenrinde		X		Vitamin-K			
Weißer Andorn		X		Jod-natürliche Form			
				Jod-Präparat			
				Kalzium			
				Eisen-natürlich			
				Magnesium	X		
				Lezithin aus Soja	X		