

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

| | Blutgruppe Null | | | | Blutgruppe Null | | |
|-------------------|--------------------|---------|-----------|--------------------|--------------------|---------|--------------|
| 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 | Kabeljau/Dorsch | 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 | | | h | | X | |
| Weißstör | | X | | Roter Schnapper | X | | |
| Wolfsbarsch | | X | | Sardellen/Anchovis | | X | |
| Zackenbarsch | | X | | Sardine | X | | |
| Ziegelfisch | X | | | Schellfisch | | X | |

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

| 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 | | | | 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 | Sojamilch | | 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 |
| Pistätzien | | | x | Schwarze Bohne | | x | |
| Sesampaste | | x | | Sojabohnne | | x | |
| Sesamsamne | | x | | Weißer Bohnen | | x | |
| Sonnenblumenkerne | | x | | Zuckerschoten | | x | |
| Sonneblumenmus | | x | | | | | |
| Walnüsse | x | | | | | | |

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

| 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 | Champignons | | 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 | | | | 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 | |

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

| | | | | | | | |
|---|----------------------------|----------------|------------------|--|----------------------------|----------------|----------------------|
| Rotkohl | | | X | Kiwis | | X | |
| 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/Di ckungsmittel 2 | Sehr bekömmlich | Neutral | Zu meiden |
| Pfirsische | | X | | Rotagle (Dulse) | 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/Di ckungsmittel 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 | | |

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------|----------------|------------------|--------------------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|
| Kerbel | | X | | Dong quai | | X | |
| 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 | | Huflattich | | | 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 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 | X | | |
| Süßholzwurzel | | X | | Vitamin A-Präparate | | | X |
| Thymian | | X | | Vitamin B-Komplex | X | | |
| Vogelmiere | X | | | Vitamin C | | | |
| Weißbirke | | X | | Vitamin E-natürlich | X | | |
| Weißdorn | | X | | Vitamin E-Präparate | | | X |
| Weißbeichenrinde | | X | | Vitamin-K | X | | |
| Weißer Andorn | | X | | Jod-natürliche Form | X | | |
| | | | | Jod-Präparat | | | X |
| | | | | Kalzium | X | | |
| | | | | Eisen-natürlich | | | |
| | | | | Magnesium | | | |
| | | | | Lezithin aus Soja | | | |