

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

Blutgruppendiät nach Dr. Peter.J.

D'Adamo

rot markiert: für alle
Blutgruppen zu
meiden

grün markiert: für alle
Blutgruppen sehr bekömmlich



VASIPA

Blutgruppe Null

Fleischsorten	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Fisch 1	neutral	sehr bekömmlich	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	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	Kaviar			X
Schwertfisch		X		Krabben	X		
Seebarsch	X			Krake			X
Seehecht	X			Lachs		X	
Seezunge	X			Lachsforelle	X		
Sonnenfisch		X		Makrele		X	
Stint		X		Meerbrasse	X		
Stör	X			Meerschnecken			X
Tintenfisch		X		Miesmuscheln	X		
Venusmuscheln		X		Räucherlachs			X
Weißbarsch	X			Regenbogenforelle		X	
Weißer Thun		X		Rotbarsch/Goldbarsch	X		
Weißfisch	X			Roter Schnapper		X	
Weißstör		X		Sardellen/Anchovis	X		
Wolfsbarsch		X		Sardine		X	
Zackenbarsch		X		Schellfisch	X		
Ziegelfisch	X						
Milchprodukte, Eier	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Milchprodukte	neutral	sehr bekömmlich	zu meiden
Blauschimmelkäse			X	Hüttenkäse			X

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

Brie			X	Yoghurt			X
Butter		X		Kefir			X
Buttermilch				Magermilch			X
Camembert			X	Molke			X
Cheddar			X	Monterey Jack			X
Colby			X	Mozzarella	X		
Edamer			X	Münster			X
Eier		X		Neufchâtel			X
Emmentaler			X	Parmesan			X
Farmerkäse		X		Provolone			X
Frischkäse			X	Ricotta			X
Gouda			X	Schafskäse/Feta	X		
Gruyère			X	Schmelzkäse			X
Öle	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Sojamilch	X		
Baumwollsaatöl			X	Sojamilch	X		
Distelöl			X	Speiseeis			X
Erdnussöl			X	Vollmilch			X
Lebertran		X		Ziegenkäse	X		
Leinsamenöl	X			Ziegenmilch			X
Maiskeimöl			X	Hülsenfrüchte	neutral	sehr bekömmlich	zu meiden
Olivenöl	X			Adzukobohnen		X	
Rapsöl		X		Augenbohnen		X	
Sesamöl		X		Berglinsen			X
Nüsse	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Cannelinobohnen	X		
Cashewnüsse			X	Dicke Bohnen	X		
Erdnussbutter			X	Grüne Erbsen	X		
Erdnüsse			X	Grüne Linsen			X
Esskastanien		X		Kichererbsen	X		
Haselnüss		X		Kidneybohnen			X
Kürbiskerne	X			Limbabohnen	X		
Kokosnüsse			X	Perlbohnen			X
Mandelmus		X		Pintobohnen		X	
Mandeln		X		Puffbohnen	X		
Mohnsamen			X	Rote Bohnen	X		
Paranüsse			X	Rote Linsen			X
Pinienkerne		X		Schwarze Bohne	X		
Pistazien			X	Sojabohnne	X		
Sesampaste		X		Weißer Bohnen	X		
Sesamsamen		X		Zuckerschoten	X		
Sonnenblumenkerne		X					
Sonneblumenmus		X					
Walnüsse	X						
Getreide	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Gemüse	neutral	sehr bekömmlich	zu meiden
				Abalonepilze	X		

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

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

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

Rotkohl			X	Kochbananen			X
Rüben	X			Kumquats	X		
Rucola		X		Limetten	X		
Schalotten		X		Litschis			X
Senfkohlblätter			X	Loganbeeren	X		
Shiitakepilze			X	Mandarinen			X
Spargel		X		Mangos	X		
Spinat	X			Nektarinen	X		
Staudensellerie		X		Orangen			X
Süßkartoffeln	X			Papayas	X		
Temphe		X		Persimonen (Kakis)	X		
Tofu		X		Kräuter/Gewürze/Dickungsmittel 1	neutral	sehr bekömmlich	zu meiden
Obst 2	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Rotagle (Dulce)		X	
Pfirsiche		X		Rotweinessig			X
Pflaumen	X			Safran	X		
Preiselbeeren		X		Salbei	X		
Rhababer			X	Salz	X		
Rosinen		X		Schnittlauch	X		
Stachelbeeren		X		Senfpulver	X		
Sternfrucht		X		Sojasauce	X		
Wassermelone		X		Tamari	X		
Weintrauben		X		Thymian	X		
Wintermelonen		X		Vanille			X
Zitronen		X		Weinstein	X		
Kräuter/Gewürze/Dickungsmittel 2	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Weißweinessig			X
Agar-Agar		X		Wintergrünöl	X		
Ahornsirup		X		Zimt			X
Anis		X		Zucker, weißer, brauner	X		
Apfelessig			X	Zuckerrohrsaft	X		
Balsamico-Essig			X	Kräuter/Gewürze/Dickungsmittel 3	neutral	sehr bekömmlich	zu meiden
Basilikum		X		Pfeffer, schwarz, weiß			X
Beramotöl		X		Dressings, fettarm, aus zulässigen Früchten	X		
Bohnenkraut		X		Gelees/Konfitüre aus zulässigen Früchten	X		
Carob	X			Mayonnaise			X
Cayennepfeffer	X			Mixed Pickles			X
Chilis (rot)		X		Relish			X
Curry	X			Senf	X		
Dill		X		Tomatenketchup			X
Estragon		X		Worcester-Sauce	X		

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

Gelatine		X		Kräutertees 1	neutral	sehr bekömmlich	zu meiden
Gerstenmalz		X		Alfalfa			X
Grüne Minze		X		Aloe			X
Honig		X		Baldrian	X		
Ingwer		X		Bockhornklee		X	
Kapern			X	Chilis,rot		X	
Kardamon		X		Dong quai	X		
Kerbel		X		Eisenkraut	X		
Knoblauch		X		Enzian			X
Kombualgen	X			Erdbeerblatt			X
Koriander		X		Gelbwurz			X
Kreuzkümmel		X		Ginseng	X		
Kümmel		X		Große Klette			X
Kurkuma (Gelbwurz)	X			Grüne Minze	X		
Lorbeerblatt		X		Grüner Tee	X		
Maissirup			X	Hagebutte		X	
Maissstärke			X	Helmkraut	X		
Majoran		X		Himbeebblatt	X		
Mandelöl		X		Hirtentäschel			X
Meerrettich		X		Holunder	X		
Melasse		X		Hopfen		X	
Minze		X		Huflattich			X
Miso		X		Ingwer		X	
Muskatnuss			X	Johanniskraut			X
Naturreissirup		X		Kamille	X		
Nelkenpfeffer		X		Königsherz	X		
Oregano		X		Krauser Ampfer			X
Paprikapulver		X		Lindenblüten		X	
Petersilie	X			Getränke	neutral	sehr bekömmlich	zu meiden
Kräutertees 2	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Bier	X		
Löwenzahn	X			Bohnenkaffee			X
Maisgriffel			X	Bohnenkaffe,entkoffeiniert			X
Maulbeere	X			Cola Getränke			X
Petersilie	X			Grüner Tee	X		
Pfefferminze	X			Limonaden/Diätlimonaden			X
Rhababer			X	Mineralwasser		X	
Rotklee			X	Rotwein	X		
Rotulmrinde	X			Schwarzer Tee			X
Salbei		X		Spirituosen			X
Sarsaparille	X			Weißwein	X		
Schafgarbe		X		Nahrungsergänzungsmittel (Besonderheiten)	neutral	sehr bekömmlich	zu meiden
Sennesblätter			X	Vitamin A-natürlich		X	
Sonnenhut			X	Vitamin A-Präparate			X
Süßholzwurzel		X		Vitamin B-Komplex		X	
Thymian		X		Vitamin E-natürlich		X	
Vogelmiere	X			Vitamin E-Präparate			X
Weißbirke		X		Vitamin-K		X	
Weißdom		X		Jod-natürliche Form		X	

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

Weißbrot		X		Jod-Präparat			X
Weißer Andorn		X		Kalzium		X	