

Blutgruppendiät nach Dr. Peter.J.

D'Adamo

rot markiert: für alle  
Blutgruppen zu  
meidengrün markiert: für alle  
Blutgruppen sehr bekömmlich

VASIPA

## 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	Katzenfisch / Wels			X
<b>Fisch 2</b>	<b>sehr bekömmlich</b>	<b>neutral</b>	<b>zu meiden</b>	Kaviar			X
Schwertfisch		X		Krabben			X
Seebarsch		X		Krake			X
Seehecht			X	Lachs	X		
Seezungen		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				
<b>Milchprodukte, Eier</b>	<b>sehr bekömmlich</b>	<b>neutral</b>	<b>zu meiden</b>	<b>Milchprodukte</b>	<b>sehr bekömmlich</b>	<b>neutral</b>	<b>zu meiden</b>
Blauschimmelkäse			X	Hüttenkäse			X

## 06-049 Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A

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	
<b>Öle</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Schmelzkäse		X	
Baumwollsaatöl			X	Sojakäse	X		
Distelöl			X	Sojamilch	X		
Erdnussöl			X	Speiseeis			X
Lebertran		X		Vollmilch			X
Leinsamenöl	X			Ziegenkäse		X	
Maiskeimöl			X	Ziegenmilch		X	
Olivenöl	X			<b>Hülsenfrüchte</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden
Rapsöl		X		Adzukobohnen	X		
Sesamöl			X	Augenbohnen	X		
<b>Nüsse</b>	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		
Haselnuss		X		Kichererbsen			X
Kürbiskerne	X			Kidneybohnen			X
Kokosnüsse			X	Limbabohnen			X
Mandelmus		X		Perlbohnen			X
Mandeln		X		Pintobohnen	X		
Mohnsamens		X		Puffbohnen		X	
Paranüsse			X	Rote Bohnen			X
Pinienkerne		X		Rote Linsen	X		
Pistazien			X	Schwarze Bohne	X		
Sesampaste				Sojabohnne	X		
Sesamsamen		X		Weißer Bohnen		X	
Sonnenblumenkerne		X		Zuckerschoten		X	
Sonneblumenmus		X					
Walnüsse		X					
<b>Getreide</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	<b>Gemüse</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden
Amaranth	X			Abalonepilze		X	
Buchweizen	X			Alfalfasprossen	X		

## 06-049 Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A

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	
<b>Lebensmittel 1</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Champignons		X	
Eisbergsalat		X		Chicorée	X		
Endivie		X		Chilischoten			X
Enokipilze		X		Chinakohl			X
Eskarol/Winterendivie	X			<b>Lebensmittel 2</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden
Fenchel		X		Tomaten			X
Frühlingszwiebeln		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		<b>Obst 1</b>	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	
Rübensün	X			Kochbananen			X

06-049 Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A

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	
<b>Obst 2</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	<b>Kräuter / Gewürze / Dickungsmittel 1</b>	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	
<b>Kräuter / Gewürze / Dickungsmittel 2</b>	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	
				<b>Kräuter / Gewürze / Dickungsmittel 3</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden
Basilikum		X					
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			<b>Kräutertees 1</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden

## 06-049 Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A

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	
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	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		Bohnenkaffe,entkoffeiniert	X		
Petersilie		X		Cola Getränke			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 bekömmlich	neutral	zu meiden
Sonnenhut	X			Vitamin B-Komplex	X		
Süßholzwurzel		X		Vitamin C	X		
Thymian		X		Vitamin E-Präparate	X		
Vogelmiere		X		Kalzium	X		

06-049 Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A

Weißbirke		X		Eisen-natürlich	X		
Weißdorn	X						
Weißechenrinde		X					
Weißer Andorn		X					