

# Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A B

Blutgruppendiät nach Dr. Peter.J.  
D'Adamo

rot markiert: für alle  
Blutgruppen zu meiden

grün markiert: für alle  
Blutgruppen sehr bekömmlich



VASIPA

## Blutgruppe AB

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			Flusskrebis			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	
<b>Fisch 2</b>	<b>sehr bekömmlich</b>	<b>neutral</b>	<b>zu meiden</b>	<b>Katzenfisch/Wels</b>		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			Regenbogenforelle	X		
Weißfisch		X		Rotbarsch	X		
Weißstör			X	Roter Schnapper	X		
Wolfsbarsch			X	Sardellen/Anchovis			X
Zackenbarsch	X			Sardine	X		
Ziegelfisch		X		Schellfisch			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		

## Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A B

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		
<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
Leonsamenöl		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		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		
Sesamsamen			X	Weißer Bohnen		X	
Sonnenblumenkerne			X	Zuckerschoten		X	
Sonnenblumenmus			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		

## Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A B

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			<b>Broccoli</b>	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 Rüb		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		Kanatlupmelonen		X	
Rosenkohl		X		Kaktusfeige			X
Rote Rüb	X			Kirschen	X		
Rotkohl		X		Kiwis	X		
Rüben	X			Kochbananen		X	

## Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A B

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

## Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A B

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		
Oregano		X		Königsherz			X
Paprikapulver		X		Krauser Ampfer		X	
Petersilie	X			Lindenblüten			X
<b>Kräutertees 2</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	<b>Getränke</b>	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	<b>Nahrungsergänzungsmittel (Besonderheiten)</b>	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden
Sonnenhut	X			Vitamin C	X		
Süßholzwurzel	X						
Thymian		X					
Vogelmiere		X					

## Ernährungsvorschläge für Blutgruppe A B

Weißbirke		X	
Weißdorn	X		
Weißechenrinde		X	
Weißer Andorn		X	