

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



VASIP

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	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	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden
Blauschimmelkäse			X	Hüttenkäse			X

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

Brie			X	Yohgurt			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	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden
Olivenöl	X			Adzukobohnen	X		
Rapsöl		X		Augenbohnen	X		
Sesamöl		X		Berglinsen			X
Nüsse	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Cannellinobohnen		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		Weiße Bohnen		X	
Sesamsamen		X		Zuckerschoten		X	
Sonnenblumenkerne		X					
Sonneblumenmus		X					
Walnüsse	X						
Getreide	sehr bekömmlich	neutral	zu meiden	Gemüse	sehr bekömmlich	neutral	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	sehr bekömmlich	neutral	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	sehr bekömmlich	neutral	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
Rübgün	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	sehr bekömmlich	neutral	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	sehr bekömmlich	neutral	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	sehr bekömmlich	neutral	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		
Maisstärke			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	sehr bekömmlich	neutral	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)	sehr bekömmlich	neutral	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		
Weißdorn		X		Jod-natürliche Form	X		

Ernährungsvorschläge für Blutgruppe Null

Weißbeichenrinde		X		Jod-Präparat			X
Weißer Andorn		X		Kalzium	X		

A

