



4 Blutgruppen - Ernährung und Diät

nach Dr. Peter D'Adamo and Bloodtype Diets™



Blutgruppe O

Nahrungsmittel Einzelportion	Empfohlene Portion	förderlich	neutral	zu meiden
Fleisch und Geflügel Männer: 120-180 g Frauen/Kinder: 60-150 g	Pro Woche Mageres, rotes Fleisch: 4-6 Geflügel: 2-3	Bries, Büffel, Fasan, Hammel, Herz (Rind), Kalb, Kaninchen, Rebhuhn, Rind, Strauß, Täubchen, Wild,	Ente, Gans, Huhn/Hähnchen, Kalbsleber, Lamm, Perlhuhn, Pferd, Schildkröte, Truthahn, Wachtel, Waldhuhn, Ziege	Schwein/Speck/Schinken,
Fisch und Meeresfrüchte 120-180 g	Pro Woche 3-5	Alse (Maifisch), Barramunda, Gelbbarsch, Gelbschwanz, Hecht, Hering, Kabeljau, Makrele, Regenbogenforelle, Rotbarsch, Sardine, Seehecht (Hechtdorsch), Seeezunge, Sonnenfisch (Barschart), Stör, Weißbarsch, Ziegelbarsch,	Aal/japan. Aal, Auster, Bachforelle, Blaufisch, Buntbarsch, Butterfisch, Degenfisch, Delphin, Döbel, Erntefisch, Fächerfisch (Seglerfisch), Flunder, Garnele, Goldbrasse (Seebrasse), Graubarsch, Haifisch, Hechtbarsch (Zander), Heilbutt, Hummer, Jakobsmuschel, Karpfen, Katfisch (Wels), Katzenwels, Kaviar, Lachs, Lachsforelle, Lachsrogen, Lumb, Meeräsche, Merlan, Mondfisch, Opalauge, Papageifisch, Pompano (Pampelfisch), Rotbrasse (Meerbrasse), Roter Schnapper, Sauger, Schellfisch, Schnabel-Rotbarsch, Seeteufel, Stint, Streifenbarsch, Thunfisch, Umberfisch (Adlerfisch), Venusmuschel, Weinbergschnecke, Weißstör (Beluga), Wittling, Wolfsbarsch, Zackenbarsch, Zungenbutt	Barrakuda, Froschschenkel, Krabbe, Krake (Octopus), Maräne (Renke), Meerschnecke, Miesmuschel, Muskalunge, Pollack, Sardelle (Anchovi), Seeohr (Abalone), Tintenfisch (Kalmar),
Milchprodukte Käse 60 g Joghurt 120-180 g Milch 125-200 ml	Pro Woche Käse 0-3 Joghurt 0-3 Milch 0-1		Butter, Ghee (geklärte Butter),	Amerikanischer Cheddar, Blauschimmelkäse, Brie, Buttermilch, Camembert, Casein, Cheddar, Colby, Edamer, Eiscreme, Emmentaler, Farmerkäse, Feta (Schafskäse), Frischkäse, Gouda, Gruyère, Hüttenkäse, Jarlsberg, Joghurt, Kefir, Milch (fettarm), Milch (Vollmilch), Molke, Monterey Jack, Mozzarella, Münster, Neufchatel, Paneer (inischer Frischkäse), Parmesan, Provolone, Quark, Rahmmilch, Ricotta, Sauerrahm (fettarm/fettfrei), Schmelzkäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch
Eier 1 Stück	Pro Woche 3-4		Entenei, Gänseei, Hühnerei (Eigelb), Hühnerei: Eiweiß, Wachtelei	
Bohnen und Hülsenfrüchte 160 g	Pro Woche 1-2		Adzukibohne, Augenbohne, Cannellinibohne, Grüne Bohne, Grüne Linse, Limabohne, Mungbohne (-sprosse), Pintobohne, Rote Linse, Schwarze Bohne, Weiße Bohne	Berglinse, Kichererbse, Kidneybohne, Perlbohne, Puffbohne (Saubohne), Sojabohne, Sojaflocken, Sojakäse, Sojamilch, Sojaschrot, Tamarinde, Tempeh (fermentierte Sojabohne), Tofu (Quark aus Sojamilch),
Nüsse und Samen Nüsse 6-8 Stück, Samenkerne 1 EL Nussbutter 1 EL	Pro Woche Nüsse + Samenkerne 3-4 Nussbutter 3- 7	Kürbiskern-/mus, Walnuss	Butternuss, Haselnuss, Hickory (nordamerikan. Walnuss), Leinsamen, Macadamianuss, Mandel/Mandelmus, Pecannuss/Pecannussbutter, Pinienkern, Sesamkorn, Sesampaste (Tahin),	Buchecker, Cashewnuss-/mus, Erdnuss/Erdnussbutter, Esskastanie, Färberdistelsamen, Mandelmilch, Mohnsamen, Paranuss, Pistazie, Sonnenblumenkern-/mus
Getreide (Mehl, Brot, Getreidezubereitungen, Teigwaren) Brot: 1 Scheibe Cracker: 2-4 Müsli: 30-80 g Getreidekörner 160g Teigwaren 100g	täglich Brot/Cracker 0-2 Müsli pro Woche 2-3 Pro Woche Getreide/ Teigwaren 0- 3	Essener Brot (Mannabrot),	Amaranth, Hirse, Kamut (ägyptischer Weizen), Puffreis, Quinoa, Reis (weißer, Basmati-, Naturreis), Reisflocken, Reiskleie, Reismehl/Reiswaffel, Reismilch, Roggenbrot (100%Roggen), Roggenmehl, Tef (Hirseart), Wildreis	Buchweizen/Kasha, Couscous (Hartweizengries), Dinkel, Dinkelmehl/Dinkelprodukte, Gerste, Glutenfreies Brot, Glutenhaltige Weizenprodukte, Glutenhaltiges Mehl, Hafer (- mehl, -kleie, -schrot), Hartweizenprodukte, Mais, Maisschrot, Puffmais (Popcorn), Sobanudeln (100% Buchweizen), Sojabrot/- mehl, Sorghumhirse (Durra), Tapioka (Maniokstärke), Topinamburpasta, Weizenauszugsmehl, Weizenkeim, Weizenkeimbrot (außer Essener Brot),

				Weizenkleie, Weizenvollkornprodukte, Weizenweißmehlprodukte,
Gemüse und Gemüsesäfte Roh oder gegart 100g	Täglich Gemüse 3-5	Algen/Seetang, Artischocke, Brokkoli, Chicorée, Eskarol (Winterendivie), Gartenkürbis, Grünkohl, Ingwer, Kohlrabi, Knoblauch, Löwenzahn, Mangold, Okra (Gumbofrucht), Paprika (rot/Cayennepfeffer), Rübengrün, Rübenstiel, Spinat/Spinatsaft, Zwiebeln (alle Arten außer Schalotten und Frühlingszwiebeln)	Abalonepilz, Austernpilz, Bambussprossen, Brunnenkresse, Champignon, Chili, Daikon (japan. Rettich), Endivie, Enokipilz, Erbsen (grüne/Zuckerschoten), Fenchel, Frühlingszwiebel, Gelbe Kohlrübe (Wruke), Karotte, Karottensaft, Knollensellerie, Maitake-Pilz, Melonenkürbis, Paprika (grün/gelb/Chilischote), Pastinake, Radicchio, Rappini (Rübenkohlblätter), Reisstroh-Scheidling (Pilz), Rettich/Radieschen/ Rettichsprossen, Romanasalat, Rote Beete, Rucola, Salat (Kopf-, Eisberg-, Blattsalat), Schalotte, Schwarzwurzel, Senfkohlblatt, Spargel, Spargelerbse (Hornklee), Staudensellerie/Selleriesaft, Süßkartoffel, Tomate/Tomatensaft, Wasserkastanie, Weiße Kohlrübe, Yamswurzel, Zucchini,	Agar-Agar, Alfalfasprossen, Aloe/Aloetee/Aloesaft, Aubergine, Blumenkohl, Gurke, Gurkensaft, Kapern, Kartoffel (alle Sorten außer Süßkartoffel), Kohl (Rot-, Weiß-, Chinakohl), Kohlsaft, Oliven (grüne), Oliven (schwarze), Poi (Brei aus vergorener Tarowurzel), Porree (Lauch), Rhabarber, Rosenkohl, Sauerkraut, Shiitakepilz, Taro (Wasserbrotwurzel), Yucca,
Obst und Fruchtsäfte 1 Frucht bzw. 90-150 g	Täglich 3-4	Ananassaft, Avocado, Banane, Blaubeere (Heidelbeere), Dörrpflaume, Feige (frisch/getrocknet), Granatapfel, Guave/Guavensaft, Kaktusfeige, Kirsche, Mango/Mangosaft,	Ananas, Birne/Birnensaft, Boysenbeere, Brotrübe, Casabamelone, Galiamelone, Grapefruit (Pampelmuse), Grapefruitsaft, Himbeere, Holunderbeere, Johannisbeere (rot/schwarz), Kumquat, Limette (Limonen)/Limettensaft, Loganbeere, Maulbeere, Nektarine/Nektarinensaft, Netzmelone, Papaya/Papayasaft, Persimone (Kaki), Pfirsich, Preiselbeere, Preiselbeersaft, Quitte, Rosine, Sagopalme, Stachelbeere, Sternfrucht (Karambola), Trauben, Wassermelone, Youngberry (Brombeer-Himbeer-Kreuzung), Zitrone/Zitronensaft, Zitronenwasser	Apfel/Apfelsaft/Apfelmost, Aprikose/Aprikosensaft, Asiatische Birne (Nashi-Birne), Bitter Melon (Momordica charantia), Brombeere/Brombeersaft, Dattel, Erdbeere, Honigmelone (Honeydew), Kantalupmelone, Kiwi, Kochbanane, Kokosmilch, Kokosnuss, Litschi, Mandarine, Orange/Orangensaft,
Öle 1 EL	Pro Woche 4-8	Mandelöl, Olivenöl, Walnussöl,	Johannisbeerkernöl, Kokosöl, Leinsamenöl (Speise-Leinöl), Sesamöl,	Baumwollsaatöl, Borretschsamenöl, Dorschleberöl, Distelöl, Erdnussöl, Kastoröl (Rizinusöl), Maiskeimöl, Nachtkerzenöl, Rapsöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl
Kräuter, Gewürze, Würz- und Verdickungsmittel		Basilikum, Curry, Estragon, Hefe (Bierhefe), Lorbeerblatt, Meerrettich, Oregano, Petersilie, Rotalge, Safran, Senfpulver, Süßholzwurzel,	Anis, Apfelpektin, Bergamottöl, Bohnenkraut, Chilippulver, Dill, Gelatine, Gewürznelke, Gewürzstrauch (Calycanthus officinalis), Grüne Minze, Hefe (Backhefe), Kardamom, Karobe (Johannisbrot), Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma (indischer Gelbwurz), Majoran, Meersalz, Muskatnuss, Natriumglutamat (Geschmacksverstärker), Paprika, Pfeffer (Pfefferkorn/getrocknete Chilischote), Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment, Rosmarin, Salatsauce (mit geeigneten Zutaten), Salbei, Schnittlauch, Senf (ohne Essig und Weizen), Sennesblätter, Tamarinde, Thymian, Weinstein,	Akazie (Gummi arabicum), Carrageen (Peritang, Iriländisch Moos), Essig (Apfel-, Essig (Balsamico-, Wein-, Reis-), Guarana, Guarkernmehl, Ketchup, Maisstärke, Mayonnaise, Miso (Sojabohnenpaste), Muskatblüte, Pfeffer (weiß/schwarz), Pickles (Eingelegtes) in Essig, Pickles (Eingelegtes) in Salzlake, Relish, Senf (mit Essig und Weizen), Senf (mit Essig, weizenfrei), Senf (mit Weizen, ohne Essig), Sojasauce, Tamari (dunkle Sojasauce, weizenfrei), Vanille, Wacholder, Wintergrün, Worcestersauce, Zimt
Süßmittel			Mandeleextrakt, Marmelade/Gelee (mit geeigneten Zutaten), Melasse (braun), Melasse (schwarz), Schokolade,	Ahornsirup, Aspartam, Fruchtzucker (Fructose), Gerstenmalz, Honig, Invertzucker, Maissirup, Maltodextrin, Reissirup, Stevia, Traubenzucker (Dextrose), Zucker (weiß/braun), Zuckerrohrsaft
Getränke		Grüner Tee, Limonade, Mineralwasser, Rotwein,		Bier, Kaffee (koffeinhaltig und koffeinfrei), Limonadengetränke (Diätlimonaden, Cola), Schwarztee, Spirituosen, Weißwein