



4 Blutgruppen - Ernährung und Diät

nach Dr. Peter D'Adamo and Bloodtype Diets™



Blutgruppe A

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: 0 Geflügel: 0-3	Truthahn	Ente, Fasan, Gans, Hammel, Huhn/Hähnchen, Kaninchen, Perlhuhn, Rebhuhn, Schildkröte, Strauß, Täubchen, Wachtel, Waldhuhn, Ziege	Bries, Büffel, Herz (Rind), Kalb, Kalbsleber, Lamm, Pferd, Rind, Schwein/Speck/Schinken, Wild,
Fisch und Meeresfrüchte 120-180 g	Pro Woche 1-4	Bachforelle, Barramunda, Erntefisch, Gelbbarsch, Hechtbarsch (Zander), Kabeljau, Karpfen, Lachs, Lachsforelle, Lumb, Makrele, Maräne (Renke), Meeräsche, Muskalunge, Pollack, Regenbogenforelle, Roter Schnapper, Sardine, Sauger, Schnabel-Rotbarsch, Seeteufel, Umberfisch (Adlerfisch), Weinbergschnecke, Wittling,	Alse (Maifisch), Blaufisch, Buntbarsch, Butterfisch, Degenfisch, Delphin, Döbel, Fächerfisch (Seglerfisch), Flunder, Froschschenkel, Gelbschwanz, Goldbrasse (Seebrasse), Haifisch, Hecht, Heilbutt, Hering, Jakobsmuschel, Katzenwels, Kaviar, Krake (Octopus), Lachsrogen, Merlan, Miesmuschel, Mondfisch, Opalauge, Papageifisch, Pompano (Pampelfisch), Rotbarsch, Rotbrasse (Meerbrasse), Sardelle (Anchovi), Schellfisch, Seehecht (Hechtbarsch), Seeohr (Abalone), Stint, Stör, Thunfisch, Weißbarsch, Weißstör (Beluga), Wolfsbarsch, Zackenbarsch, Ziegelbarsch, Zungenbutt	Aal/japan. Aal, Auster, Barrakuda, Garnele, Hummer, Katfisch (Wels), Krabbe, Meerschnecke, Seezunge, Sonnenfisch (Barschart), Streifenbarsch, Tintenfisch (Kalmar), Venusmuschel,
Milchprodukte Käse 60 g Joghurt 120-180 g Milch 125-200 ml	Pro Woche Käse 2-4 Joghurt 1-3 Milch 0-4		Farmerkäse, Feta (Schaftskäse), Ghee (geklärte Butter), Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Molke, Mozzarella, Paneer (indischer Frischkäse), Quark, Ricotta, Ziegenkäse,	Amerikanischer Cheddar, Blauschimmelkäse, Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Casein, Cheddar, Colby, Edamer, Eiscreme, Emmentaler, Frischkäse, Gouda, Gruyère, Jarlsberg, Milch (fettarm, Vollmilch), Monterey Jack, Münster, Neufchatel, Parmesan, Provolone, Rahmmilch, Sauerrahm (fettarm/fettfrei), Schmelzkäse, Ziegenmilch
Eier 1 Stück	Pro Woche 1-3		Entenei, Gänseei, Hühnerei (Eigelb, Eiweiß), Wachtelei	
Bohnen und Hülsenfrüchte 160 g	Pro Woche 3-6	Berglinse, Grüne Linse, Pintobohne, Rote Linse,	Adzukibohne, Augenbohne, Cannellinibohne, Grüne Bohne, Kidneybohne, Mungbohne (-sprosse), Perlbohne, Puffbohne (Saubohne), Schwarze Bohne, Sojabohne, Sojaflocken, Sojakäse, Sojamilch, Sojaschrot, Tempeh (fermentierte Sojabohne), Tofu (Quark aus Sojamilch), Weiße Bohne	Kichererbse, Limabohne, Tamarinde
Nüsse und Samen Nüsse 6-8 Stück, Samenkerne 1 EL Nussbutter 1 EL	Pro Woche Nüsse + Samenkerne 2-5 Nussbutter 1-4	Erdnuss/Erdnussbutter, Kürbiskern/-mus, Leinsamen, Walnuss	Buchecker, Butternuss, Esskastanie, Haselnuss, Hickory (nordamerikan. Walnuss), Macadamianuss, Mandel/Mandelmus, Mandelmilch, Mohnsamen, Pecannuss/Pecannussbutter, Pinienkern, Sesamkorn, Sesampaste,	Cashewnuss/-mus, Färberdistelsamen, 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 3-5 Müsli pro Woche 5-9 Pro Woche Getreide/Teigwaren 2-4	Amaranth, Roggenbrot (100%Roggen), Roggenmehl, Topinamburpasta	Buchweizen/Kasha, Dinkel, Dinkelmehl/Dinkelprodukte, Essener Brot (Mannabrot), Gerste, Glutenfreies Brot, Hafer (-mehl, -kleie, -schrot), Hirse, Kamut (ägyptischer Weizen), Puffreis, Quinoa, Reis (weißer, Basmati-, Naturreis), Reisflocken, Reiskleie, Reismehl/Reiswaffel, Reismilch, Sobanudeln (100% Buchweizen), Sojabrot/-mehl, Sorghumhirse (Durra), Tapioka (Maniokstärke), Tef (Hirseart), Weizenkeimbrot (außer Essener Brot), Wildreis	Couscous (Hartweizengries), Glutenhaltige Weizenprodukte, Glutenhaltiges Mehl, Hartweizenprodukte, Mais, Maisschrot, Puffmais (Popcorn), Weizenauszugsmehl, Weizenkleie, Weizenvollkornprodukte, Weizenweißmehlprodukte
Gemüse und Gemüsesäfte Roh oder gegart 100g, Sojaprodukte gegart 180-240 g	Täglich rohes Gemüse 2-5, gegartes Gemüse 3-6, Sojaprodukte 4-6	Artischocke, Brokkoli, Chicorée, Eskarol (Winterendivie), Gartenkürbis, Grünkohl, Ingwer, Kohlrabi, Löwenzahn, Maitake-Pilz, Mangold, Okra (Gumbofrucht), Pastinake,	Abalonepilz, Alfalfasprossen, Algen/Seetang, Aloe/Aloetee/Aloesaft, Aubergine, Austernpilz, Bambussprossen, Blumenkohl, Brunnenkresse, Champignon, Chili, Daikon (japan. Rettich), Endivie, Enokipilz, Erbsen (grüne/Zuckerschoten), Fenchel,	Agar-Agar, Kapern, Kartoffel (alle Sorten außer Süßkartoffel), Kohl (Rot-, Weiß-, Chinakohl), Oliven (schwarze), Paprika (rot/Cayennepfeffer), Rhabarber, Sauerkraut, Shiitakepilz, Süßkartoffel, Yamswurzel, Yucca,

		Porree (Lauch), Romanasalat, Rübengrün, Rübenstiel, Spinat/Spinatsaft, Weiße Kohlrübe, Zwiebeln (alle Arten außer Schalotten und Frühlingszwiebeln)	Frühlingszwiebel, Gelbe Kohlrübe (Wruke), Gurke, Gurkensaft, Karotte, Karottensaft, Knoblauch, Knollensellerie, Kohlsaft, Melonenkürbis, Oliven (grüne), Paprika (grün/gelb/Chilischote), Poi (Brei aus vergorener Tarowurzel), Radicchio, Rappini (Rübenkohlblätter), Reisstrohscheidling (Pilz), Rettich/Radieschen/Rettichsprossen, Rosenkohl, Rote Beete, Rucola, Salat (Kopf-, Eisberg-, Blattsalat), Schalotte, Schwarzwurzel, Senfkohlblatt, Spargel, Spargelerbse (Hornklee), Staudensellerie/Selleriesaft, Taro (Wasserbrotwurzel), Tomate/Tomatensaft, Wasserkastanie, Zucchini	
Obst und Fruchtsäfte 1 Frucht bzw. 90-150 g	Täglich 3-4	Ananas, Ananassaft, Aprikose/Aprikosensaft, Blaubeere (Heidelbeere), Boysenbeere, Brombeere/Brombeersaft, Dörrpflaume, Feige (frisch/getrocknet), Grapefruit (Pampelmuse), Grapefruitsaft, Holunderbeere, Kirsche, Preiselbeere, Preiselbeersaft, Wassermelone, Zitrone/Zitronensaft, Zitronenwasser	Apfel/Apfelsaft/Apfelmost, Asiatische Birne (Nashi-Birne), Avocado, Banane, Birne/Birnensaft, Brotfrucht, Dattel, Erdbeere, Galiamelone, Granatapfel Guave/Guavensaft, Himbeere, Johannisbeere (rot/schwarz), Kaktusfeige, Kiwi, Kokosmilch, Kokosnuss, Kumquat, Limette (Limonen)/Limettensaft, Litschi, Loganbeere, Mandarine, Mango/Mangosaft, Maulbeere, Nektarine/Nektarinensaft, Netzmelone, Persimone (Kaki), Pfirsich, Quitte, Rosine, Sagopalme, Stachelbeere, Sternfrucht (Karambola), Trauben, Youngberry (Brombeer-Himbeer-Kreuzung),	Bitter Melon (Momordica charania), Casabamelone, Honigmelone (Honeydew), Kantalupmelone, Kochbanane, Orange/Orangensaft, Papaya/Papayasaft,
Öle 1 EL	Pro Woche 2-6	Dorschleberöl, Johannisbeerkernöl, Leinsamenöl (Speise-Leinöl), Olivenöl, Sesamöl, Walnussöl	Borretschsamenöl, Erdnussöl, Mandelöl, Nachtkerzenöl, Rapsöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl	Baumwollsaatöl, Distelöl, Kastoröl (Rizinusöl), Kokosöl, Maiskeimöl,
Kräuter, Gewürze, Würz- und Verdickungsmittel		Hefe (Bierhefe), Miso (Sojabohnenpaste), Senf (mit Weizen, ohne Essig), Senf (ohne Essig und Weizen), Senfpulver,	Anis, Apfelpektin, Basilikum, Bergamottöl, Bohnenkraut, Chilipulver, Curry, Dill, Estragon, Gewürznelke, Gewürzstrauch (Calycanthus officinalis), Grüne Minze, Guarana, Hefe (Backhefe), Kardamom, Karobe (Johannisbrot), Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kukuma (indischer Gelbwurz), Lorbeerblatt, Majoran, Meerrettich, Meersalz, Muskatblüte, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment, Rosmarin, Rotalge, Safran, Salatsauce (mit geeigneten Zutaten), Salbei, Schnittlauch, Senf (mit Essig, weizenfrei), Sojasauce, Süßholzwurzel, Tamar (dunkle Sojasauce, weizenfrei), Tamarinde, Thymian, Vanille, Weinstein, Wintergrün, Zimt	Akazie (Gummi arabicum), Carrageen (Perlentang, Irländisch Moos), Essig (Apfel-, Balsamico-, Wein-, Reis-), Gelatine, Quarkmehl, Ketchup, Maisstärke, Mayonnaise, Natriumglutamat (Geschmacksverstärker), Pfeffer (Pfefferkorn/getrocknete Chilischote, weiß/schwarz), Pickles (Eingelegtes) in Essig, Pickles (Eingelegtes) in Salzlake, Relish, Senf (mit Essig und Weizen), Sennesblätter, Wacholder, Worcestersauce
Süßmittel			Ahornsirup, Fruchtzucker (Fructose), Gerstenmalz, Honig, Mandelextrakt, Marmelade/Gelee (mit geeigneten Zutaten), Melasse (braun), Melasse (schwarz), Reissirup, Schokolade, Stevia, Zucker (weiß/braun)	Aspartam, Invertzucker, Maissirup, Maltodextrin, Traubenzucker (Dextrose), Zuckerrohrsaft
Getränke		Grüner Tee, Kaffee (koffeinhaltig und koffeinfrei), Rotwein, Weißwein	Bier, Mineralwasser, Schwarztee,	Limonade, Limonadengetränke (Diätlimonaden, Cola), Spirituosen