



# 4 Blutgruppen - Ernährung und Diät

nach Dr. Peter D'Adamo and Bloodtype Diets™



## Blutgruppe B

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

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

Literatur: Dr. Peter D'Adamo: 4 Blutgruppen – das Lexikon, 4 Blutgruppen – Das Kochbuch