



4 Blutgruppen - Ernährung und Diät

nach Dr. Peter D'Adamo and Bloodtype Diets™



Blutgruppe AB

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: 1-3 Geflügel: 0-2	Hammel, Kaninchen, Lamm, Truthahn	Fasan, Kalbsleber, Strauß, Wachtel, Wild, Ziege	Bries, Büffel, Ente, Gans, Herz (Rind), Huhn/Hähnchen, Kalb, Perlhuhn, Pferd, Rebhuhn, Rind, Schildkröte, Schwein/Speck/Schinken, Täubchen, Waldhuhn,
Fisch und Meeresfrüchte 120-180 g	Pro Woche 3-5	Alse (Maifisch), Delphin, Fächerfisch (Seglerfisch), Hecht, Hechtbarsch (Zander), Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Rotbrasse (Meerbrasse), Roter Schnapper, Sardine, Seeteufel, Stör, Thunfisch, Weinbergschnecke, Zackenbarsch,	Bachforelle, Barramunda, Blaufisch, Buntbarsch, Butterfisch, Degenfisch, Döbel, Erntefisch, Gelbbarsch, Goldbrasse (Seebrasse), Graubarsch, Haifisch, Jakobsmuschel, Karpfen, Katfisch (Wels), Katzenwels, Kaviar, Lachsforelle, Lumb, Meeräsche, Merlan, Miesmuschel, Mondfisch, Muskalunge, Opalauge, Papageifisch, Pollack, Pompano (Pampelfisch), Regenbogenforelle, Rotbarsch, Sauger, Schnabel-Rotbarsch, Seeohr (Abalone), Stint, Tintenfisch (Kalmar), Umberfisch (Adlerfisch), Weißbarsch, Ziegelbarsch,	Aal/Japan. Aal, Auster, Barrakuda, Flunder, Froschschenkel, Garnele, Gelbschwanz, Heilbutt, Hummer, Krabbe, Krake (Octopus), Lachsrogen, Maräne (Renke), Meerschnecke, Sardelle (Anchovi), Schellfisch, Seehecht (Hechtdorsch), Seeszunge, Sonnenfisch (Barschart), Streifenbarsch, Venusmuschel, Weißstör (Beluga), Wittling, Wolfsbarsch, Zungenbutt
Milchprodukte Käse 60 g Joghurt 120-180 ml Milch 125-200 ml	Pro Woche Käse 3-4 Joghurt 3-4 Milch 3-6	Farmerkäse, Feta (Schafskäse), Ghee (geklärte Butter), Hüttenkäse, Kefir, Mozzarella, Ricotta, Sauerrahm (fettarm/fettfrei), Ziegenmilch	Casein, Cheddar, Colby, Edamer, Frischkäse, Gouda, Gruyère, Jarlsberg, Joghurt, Milch (fettarm), Molke, Monterey Jack, Münster, Neufchatel, Paneer (inischer Frischkäse), Quark, Schmelzkäse, Ziegenkäse,	Amerikanischer Cheddar, Blauschimmelkäse, Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Eiscreme, Emmentaler, Milch (Vollmilch), Parmesan, Provolone, Rahmmilch,
Eier 1 Stück	Pro Woche 3-4	Hühnerei (Eigelb), Hühnerei (Eiweiß)	Gänseei, Wachtelei	Entenei
Bohnen und Hülsenfrüchte 160 g	Pro Woche 2-3	Grüne Linse, Pintobohne,	Berglinse, Cannellinibohne, Grüne Bohne, Perlbohne, Puffbohne (Saubohne), Rote Linse, Sojabohne, Sojaflocken, Sojaschrot, Tamarinde, Weiße Bohne	Adzukibohne, Augenbohne, Kichererbse, Kidneybohne, Limabohne, Mungbohne (-sprosse), Sojakäse, Sojamilch, Schwarze Bohne, Tempeh (fermentierte Sojabohne), Tofu (Quark aus Sojamilch)
Nüsse und Samen Nüsse 6-8 Stück, Samenkerne 1 EL Nussbutter 1 EL	Pro Woche Nüsse + Samenkerne 2-5 Nussbutter 3-7	Esskastanie, Walnuss	Buchecker, Butternuss, Erdnuss/Erdnussbutter, Färberdistelsamen, Hickory (nordamerikan. Walnuss), Leinsamen, Macadamianuss, Mandel/Mandelmus, Mandelmilch, Pecannuss/Pecannussbutter, Pinienkern,	Cashewnuss/-mus, Haselnuss, Kürbiskern/-mus, Mohnsamen, Paranuss, Pistazie, Sesamkorn, Sesampaste (Tahin), Sonnenblumenkern/-mus
Getreide (Mehl, Brot, Getreidezubereitungen, Teigwaren) Brot: 1 Scheibe Cracker: 2-4 Müsli: 30-80 g Getreidekörner 160g Teigwaren 100g	täglich Brot/Cracker 0-1 Müsli pro Woche 2-3 Pro Woche Getreide/ Teigwaren 3-4	Amaranth, Essener Brot (Mannabrot), Hafer (-mehl, -kleie, -schrot), Hirse, Puffreis, Reis (weißer, Basmati-, Naturreis), Reiskleie, Reismehl/Reiswaffel, Reismilch, Roggenbrot (100%Roggen), Roggenmehl, Wildreis	Couscous (Hartweizengries), Dinkel, Dinkelmehl/Dinkelprodukte, Gerste, Glutenfreies Brot, Glutenhaltiges Mehl, Quinoa, Reisflocken, Weizenkeimbrot (außer Essener Brot), Weizenkleie,	Buchweizen/Kasha, Glutenhaltige Weizenprodukte, Hartweizenprodukte, Kamut (ägyptischer Weizen), Mais, Maisschrot, Puffmais (Popcorn), Sobanudeln (100% Buchweizen), Sojabrot/-mehl, Sorghumhirse (Durra), Tapioka (Maniokstärke), Tef (Hirseart), Topinamburpasta, Weizenauszugsmehl, Weizenkeim, Weizenvollkornprodukte, Weizenweißmehlprodukte,
Gemüse und Gemüsesäfte Roh oder gegart 100g	Täglich Gemüse 3-5	Alfalfasprossen, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Gurke, Ingwer, Karottensaft, Knoblauch, Kohlsaft, Löwenzahn, Maitake-Pilz, Pastinake, Rübengrün, Rübensiel, Senfkohlblatt, Staudensellerie/Selleriesaft, Süßkartoffel, Tomate/Tomatensaft, Yamswurzel,	Algen/Seetang, Austerpilz, Bambussprossen, Brunnenkresse, Champignon, Chicorée, Daikon (japan. Rettich), Endivie, Enokipilz, Erbsen (grüne/Zuckerschoten), Eskarol (Winterendivie), Fenchel, Frühlingszwiebel, Gartenkürbis, Gelbe Kohlrübe (Wruke), Gurkensaft, Karotte, Kartoffel (alle Sorten außer Süßkartoffel), Knollensellerie, Kohl (Rot-, Weiß-, Chinakohl), Kohlrabi, Mangold, Melonenkürbis, Okra (Gumbofrucht), Oliven (grüne), Porree (Lauch), Radicchio, Rappini (Rübenkohlblätter), Reisstroh-	Abalonepilz, Agar-Agar, Aloe/Aloetee/Aloesafte, Artischocke, Chili, Kapern, Oliven (schwarze), Paprika (grün/gelb/Chilischote), Paprika (rot/Cayennepfeffer), Poi (Brei aus vergorener Tarowurzel), Rettich/Radieschen/ Rettichsprossen, Rhabarber, Shiitakepilz, Taro (Wasserbrotwurzel),

			Scheidling (Pilz), Romanasalat, Rosenkohl, Rote Beete, Rucola, Salat (Kopf-, Eisberg-, Blattsalat), Sauerkraut, Schalotte, Schwarzwurzel, Spargel, Spargelerbse (Hornklee), Spinat/Spinatsaft, Wasserkastanie, Weiße Kohlrübe, Yucca, Zucchini, Zwiebeln (alle Arten außer Schalotten und Frühlingszwiebeln)	
Obst und Fruchtsäfte 1 Frucht bzw. 90-150 g	Täglich 3-4	Ananas, Blaubeere (Heidelbeere), Brombeere/Brombeersaft, Feige (frisch/getrocknet), Grapefruit (Pampelmuse), Holunderbeere, Kirsche, Kiwi, Limette (Limone)/Limettensaft, Loganbeere, Preiselbeere, Preiselbeersaft, Stachelbeere, Trauben, Wassermelone, Zitrone/Zitronensaft,	Ananassaft, Apfel/Apfelsaft/Apfelmost, Aprikose/Aprikosensaft, Asiatische Birne (Nashi-Birne), Birne/Birnensaft, Boysenbeere, Brotfrucht, Casabamelone, Dattel, Erdbeere, Galiamelone, Grapefruitsaft, Himbeere, Johannisbeere (rot/schwarz), Kochbanane, Kumquat, Litschi, Maulbeere, Nektarine/Nektarinensaft, Netzmelone, Papaya/Papayasaft, Pfirsich, Rosine, Youngberry (Brombeer-Himbeer-Kreuzung), Zitronenwasser	Avocado, Banane, Bitter Melon (Momordica charania), Dörrpflaume, Granatapfel, Guave/Guavensaft, Honigmelone (Honeydew), Kaktusfeige, Kantalupmelone, Kokosmilch, Kokosnuss, Mandarine, Mango/Mangosaft, Orange/Orangensaft, Persimone (Kaki), Quitte, Sagopalme, Sternfruch (Karambola),
Öle 1 EL	Pro Woche 4-8	Olivöl, Walnussöl	Borretschsamenöl, Dorschleberöl, Erdnussöl, Johannisbeerkernöl, Kastoröl (Rizinusöl), Leinsamenöl (Speise-Leinöl), Mandelöl, Nachtkerzenöl, Rapsöl, Sojaöl, Weizenkeimöl	Baumwollsaatöl, Distelöl, Kokosöl, Maiskeimöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl,
Kräuter, Gewürze, Würz- und Verdickungsmittel		Curry, Kurkuma (indischer Gelbwurz), Lorbeerblatt, Oregano, Petersilie, Senfpulver,	Apfelpektin, Basilikum, Bergamottöl, Bohnenkraut, Chilipulver, Dill, Estragon, Gewürznelke, Grüne Minze, Hefe (Backhefe), Kardamom, Karobe (Johannisbrot), Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Majoran, Mayonnaise, Meerrettich, Meersalz, Miso (Sojabohnenpaste), Muskatblüte, Muskatnuss, Paprika, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment, Rosmarin, Rotalge, Safran, Salatsauce (mit geeigneten Zutaten), Salbei, Schnittlauch, Senf (mit Weizen, ohne Essig), Senf (ohne Essig und Weizen), Sennesblätter, Sojasauce, Süßholzwurzel, Tamari (dunkle Sojasauce, weizenfrei), Tamarinde, Thymian, Vanille, Weinstein, Zimt	Akazie (Gummi arabicum), Anis, Carrageen (Perttang, Irländisch Moos), Essig (Apfel-, Balsamico-, Wein-, Reis-), Gelatine, Gewürzstrauch (Calycanthus officinalis), Guarana, Guarkernmehl, Hefe (Bierhefe), Ketchup, Maisstärke, Natriumglutamat (Geschmacksverstärker), Pfeffer (Pfefferkorn/getrocknete Chilischote), Pfeffer (weiß/schwarz), Pickles (Eingelegtes) in Essig, Pickles (Eingelegtes) in Salzlake, Relish, Senf (mit Essig und Weizen), Senf (mit Essig, weizenfrei), Wacholder, Wintergrün, Worcestersauce,
Süßmittel		Melasse (schwarz)	, Marmelade/Gelee (mit geeigneten Zutaten), Melasse (braun), Schokolade, Stevia,	Ahornsirup, Aspartam, Fruchtzucker (Fructose), Gerstenmalz, Honig, Invertzucker, Maissirup, Maltodextrin, Mandeleextrakt, Reissirup, Traubenzucker (Dextrose), Zucker (weiß/braun), Zuckerrohrsaf
Getränke		Grüner Tee, Rotwein,	Limonade, Mineralwasser, Spirituosen, Weißwein	Bier, Kaffee (koffeinhaltig und koffeinfrei), Limonadengetränke (Diätlimonaden, Cola), Schwarztee,