Blutgruppe 0

Fisch und Geflügel:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Büffel	Ente	Gans
Hammel	Fasan	Schinken
Innereien(Herz, Leber)	Huhn	Schwein
Kalb	Kaninchen	Speck, Frühstücksspeck
Lamm	Rebhuhn	
Rind	Truthahn(Pute)	
Rinderhackfleisch	Wachtel	
Wild		

Fisch und Meeresfrüchte:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Alse(Maifisch)	Aal	Barrakuda(Pfeilhecht)
Blaufisch	Austern	Hering, mariniert
Flussbarsch	Barramunda	Katzenfisch(Katfisch,
Gelbschwanz	Fächerfisch	Steinbeißer, Wels)
Hecht	Flunder	Kaviar
Heilbutt	Flusskrebse	Krake
Hering, frisch	Froschschenkel	Meerschnecken
Kabeljau(Dorsch)	Garnelen	Räucherlachs
Lachs	Hai	
Makrele	Hechtbarsch	
Regenbogenforelle	Hummer	
Roter Schnapper	Jakobsmuscheln(Pilger-, Kammuscheln	
Sardine	Kalmar(Tintenfisch)	
Schnappbasrsch	Karpfen	
Schwertfisch	Krabben	
Seehecht	Lachsforelle	
(Hechtdorsch)	Meerbrassen	
Seezunge	Miesmuscheln	
Stör	Rotbarsch(Goldbarsch)	
Streifenbarsch	Sardellen(Anchovis)	
Weißfisch(Maräne,	Schellfisch	
Renke, Felchen)	Schildkröten	
Weißbarsch	Seebarsch	
Ziegelfisch	Seeohr	
	Seeteufel	
	Sonnenfisch	
	Stint	
	Venusmuscheln(Sand-, Klaffmuscheln	
	Weinbergschnecken	
	Weißer Thun	
	Weißstör	
	Wolfsbarsch (Loup de mer)	
	Zackenbarsch	

Milchprodukte und Eier

neutral	zu vermeiden	zu vermeiden
Butter	Blauschimmelkäse	Molke
Farmkäse	Brie	Monterey Jack
Mozzarella	Buttermilch	Münster
Schafkäse(Feta)	Camembert	Neufchàtel
Sojakäse	Cheddar	Parmesan
Sojamilch	Colby	Provolone
Ziegenkäse	Edamer	Ricotta
	Emmentaler	Schmelzkäse
	Fettarme Milch(1,5% Fett)	Speiseeis
	Frischkäse	Vollmilch
	Gouda	Ziegenmilch
	Gruyère	
	Hüttenkäse	
	Jarlsberg	
	Joghurt, alle Sorten	
	Kefir	
	Magermilch(0,3% Fett)	

Öle und Fette:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Leinsamenöl	Dorschleberöl	Baumwollsaatöl
Olivenöl	Rapsöl	Distelöl
	Sesamöl	Erdnussöl
		Maiskeimöl

Nüsse und Samen:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Kürbiskerne	Esskastanien	Cashewnüsse
Walnüsse	(Maronen)	Erdnüsse
	Haselnüsse	Erdnussbutter
	Macadamianüsse	Mohnsamen
	Mandeln	Paranüsse
	Mandelmus	Pistazien
	Pekannüsse	
	Pinienkerne	
	Sesampaste(Tahini)	
	Sesamsamen	
	Sonnenblumenkerne	
	Sonnenblumenmus	

Bohnen und andere Hülsenfrüchte:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Adzukibohnen	Cannellinbohnen	Berglinsen
Augenbohnen	Dicke Bohnen	Grüne Linsen
Pintobohnen	Grüne Bohnen	Kidneybohnen
	Grüne Erbsen	Perlbohnen
	Kichererbsen	Rote Linsen
	Limabohnen	
	Puffbohnen (Saubohnen)	
	Rote Bohnen	
	Schwarze Bohnen	
	Sojabohnen	
	Weisse Bohnen	
	Zuckerschoten	

Getreideflocken und - Zubereitungen:

neutral	zu vermeiden
Amaranth	Cornflakes
Buchweizen	Haferkleie
Dinkel	Haferschrot
Gerste	Maismehl
Kamut (ägypt. Weizen)	Mehrkornmischung
Puffhirse	Weizenflocken
Puffreis	Weizenkeime
Reisflocken	Weizenkleie
Reiskleie	Weizenschrot

Brot und Gebäck:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Essener Brot	Dinkelbrot	Bagels
	Glutenfreies Brot	(Hefegebäck aus Weizen)
	Hirsebrot	Haferkleie-Muffins
	Knäckebrot	Hartweizenbrot
	Reiswaffeln	Maismehl-Muffins
	Roggenbrot	Matzen, aus Weizen
	Sojabrot	Mehrkornbrot
	Vollreisbrot(Brot aus Naturreis)	Pumpernickel
		Weizenkeimbrot
		Weizenkleie-Muffins
		Weizenvollkornbrot (Grahambrot)

Getreide und Teigwaren:

neutral	neutral	zu vermeiden
Basmatireis	Quinoa	Bulgur(vorgekochter Weizenschrot)
Buchweizen	Reismehl	Couscous
Dinkelmehl	Roggenmehl	Glutenhaltiges Mehl
Gerstenmehl	Topinambur	Hafermehl
Naturreis	Weißer(polierter) Reis	Hartweizenmehl
	Wilder Reis	Pasta aus Hart-Weizengrieß
		Sobanudeln
		Buchweizennudeln
		Spinatpasta
		Weizenauszugsmehl
		Weizenkeimmehl
		Weizenvollkornmehl

Gemüse:

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Algen	Abalonepilze	Pak-choi(chin.	Alfalfasprossen
Artischocken	Austernpilze	Blätterkohl)	Auberginen
Brokkoli	Bambussprossen	Paprikaschoten,	Avocados
Chicorèe	Brunnenkresse	grün und gelb	Blumenkohl
Eskarol (Winterendivie)	Champignons	Radicchio	Chinakohl
Gartenkürbis	Chilischoten	Radieschen	Kartoffeln
Gemüsezwiebeln	Daikon (japan.Rettich)	Rettiche	Mais(gelb und weiß)
Grünkohl	Eisbergsalat	Rettichsprossen	Oliven, schwarz
Kohlrabi	Endivien	Rote Rüben	Rosenkohl
Löwenzahn	Enokipilze	Rucola	Rotkohl
Mangold	Fenchel	Schalotten	Senfkohlblätter
Meerrettich	Frühlings-zwiebeln	Spargel	Shiitakepilze
Okra(Gumbo)	Gelbe Kohlrüben	Staudensellerie	Weißkohl
Paprikaschoten, Rot	Gurken	Steckrüben	
Pastinaken	Kopfsalat	Tempeh	
Porree	Melonenkürbis	Tofu	
Römischer Salat	Möhren	Tomaten	
Rübengrün	Mungbohnen-sprossen	Wasserkastanien	
Spinat	Oliven, grüne	Yamswurzel	
Süßkartoffeln		Zucchini	
Weiße Rüben			
Topinambur			
Zwiebeln			

Obst:

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Feigen(frische und getrocknete Pflaumen (frische und getrocknete)	Äpfel Ananas Birnen Blaubeeren Boysenbeeren Datteln Granatäpfel Grapefruits Guaven Himbeeren Holunderbeeren Johannisbeeren (rot und schwarz) Kaktusfeige Kirschen Kiwis Kumquats	Aprikosen Bananen Limetten Loganbeeren Mangos Nektarinen Papayas Persimonen (Kakis) Pfirsiche Preiselbeeren Rosinen Stachelbeeren Sternfrucht Wassermelonen Weintrauben Zitronen	Brombeeren Erdbeeren Honigmelonen Kantalup-melonen Kochbananen Kokosnüsse Litschis Mandarinen Orangen Rhabarber (Karambola)

Säfte und Flüssigkeiten

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Ananassaft Kirschsaft (Schwarzkirschen) Pflaumensaft	Aprikosensaft Gemüsesaft(von bekömmlichen Sorten) Grapefruitsaft Gurkensaft	Möhrensaft Papayasaft Preiselbeersaft Selleriesaft Tomatensaft mit Zitrone Traubensaft	Apfelmost Apfelsaft Kohlsaft Orangensaft

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Carob	Agar- Agar	Knoblauch	Apfelessig
Cayennepfeffer	Ahornsirup	Koriander	Balsamico-Essig
Curry	Anis	Kreuzekümmel	Kapern
Kombualgen	Basilikum	Kümmel	Maissirup
Kurkuma	Bergamottöl	Lorbeerblatt	Maisstärke
Petersilie	Bohnenkraut	Majoran	Muskatnuss
Rotlage(Dulse)	Chilis(rot)	Mandelöl	Pfeffer (schwarz und weiß gemahlen
	Dill	Meerrettich	Rotweinessig
	Estragon	Melasse	Vanille
	Gelatine	Minze	Weißweinessig
	Gerstenmalz	Miso	Zimt
	Gewürznelke	Naturreissirup	
	Grüne Minze	Nelkenpfeffer	
	Honig	Paprikapulver	
	Ingwer	Pfefferkörner	
	Kardamom	Pfefferminze	
	Kerbel	Pfeilwurzmehl	
	Piment	Tamari	
	Reissirup	Tamarinde	
	Rosmarin	Tapioka	
	Safran	Thymian	
	Salbei	Weinstein	
	Salz	Wintergrünöl	
	Schnittlauch	Zucker, weißer und brauner	
	Senfpulver	Zuckerrohrsaft	
	Sojasauce		

Würzmittel und Eingemachtes:

neutral	neutral	zu vermeiden
Gelees (aus zulässigen Früchten)	Salat-Dressings (fettarm, aus zulässigen Zutaten)	Mayonnaise
Konfitüren (aus zulässigen Früchten)	Senf	Mixed Pickels, Saure
	Worcester - Sauce	Mixed Pickels, Süße
		Relish
		Tomatenketchup

Kräutertees:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Bockshornklee	Baldrian	Alfalfa
Chilis (rot)	Dong quai	Aloe
Hagebutte	Eisenkraut	Enzian
Hopfen	Ginseng	Erdbeerblatt
Ingwer	Grüne Münze	Gelbwurz
Lindenblüten	Grüner Tee	Grosse Klette
Löwenzahn	Helmkraut	Hirtentäschel
Maulbeere	Himbeerblatt	Huflattich
Petersilie	Holunder	Johanniskraut
Pfefferminze	Kamille	Krauser Ampfer
Rotulmenrinde	Katzenminze	Maisgriffel
Sarsaparille	Königskerze	Rhabarber
Vogelmiere	Salbei	Rotklee
	Schafgarbe	Sennesblätter
	Süßholzwurzel	Sonnenhut(Echinacea)
	Thymian	
	Weißbirke	
	Weißdorn	
	Weißer Andorn	
	Weißeichenrinde	

Diverse Getränke:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Mineralwasser	Bier	Bohnenkaffee
	Grüner Tee	Bohnenkaffee, entkoffeiniert
	Rotwein	Colagetränke
	Weißwein	Diätlimonaden/Limonaden
		Schwarzer Tee
		Spirituosen