

# Blutgruppe A

## Fisch und Geflügel:

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

## Fisch und Meeresfrüchte:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Barramundi Flussbarsch Hechtbarsch Kabeljau (Dorsch) Karpfen Lachs Lachsforelle Makrele Regenbogen- Forelle	Fächerfisch Gelbschwanz Hai Hecht Meerbrassen Rotbarsch (Goldbarsch) Schnappbarsch Schwertfisch Seebarsch	Aal Alse( Maifisch ) Austern Barrakuda Blaufisch Flunder Flusskrebse Froschschenkel Garnelen Heilbutt

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden	zu vermeiden
Roter Schnapper Sardine Seeteufel (Angler) Weinbergschnecken Weißfisch (Maräne, Renke, Felchen) Zackenbarsch	Seeohr Stint Stör Weißbarsch Weißer Thun Wolfsbarsch (Loup de mer)	Hering, frisch und mariniert Hummer Jakobsmuscheln (Pilgermuscheln, Kammuscheln) Kalmar (Tintenfisch) Katzenfisch (Katfisch, Steinbeißer, Kaviar) Krabben Krake Meerschnecken	Miesmuscheln Räucherlachs Sardellen (Anchovis) Schellfisch Schildkröten Seehecht (Hecht-dorsch) Seezunge Sonnenfisch Venusmuscheln (Sand-, Klaff-muscheln) Weißstör Ziegelfisch

## Milchprodukte und Eier

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden	zu vermeiden
Sojakäse* Sojamilch*	Farmerkäse Joghurt, Alle Sorten Kefir Mozzarella (fettarm) Schafskäse (Feta) Schmelzkäse Ziegenkäse Ziegenmilch	Blauschimmelkäse Brie Butter Buttermilch Camembert Cheddar Emmentaler Fettarme Milch (1.5% Fett) Frischkäse Gouda Gruyère Hüttenkäse Jarlsberg Magermilch (0,3% Fett)	Molke Monterey Jack Münster Neufchâtel Parmesan Provolone Vollmilch

### Bohnen und andere Hülsenfrüchte:

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

### Getreideflocken und –Zubereitung:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Amaranth Buchweizen	Cornflakes Dinkel Gerste Haferkleie Hafereschrot Kamut(ägypt.Weizen) Maisschrot Puffhirse Puffreis Reisflocken Reisklee	Crunchy Mehrkornmischung Weizenflocken Weizenkeime Weizenkleie Weizenschrot

### Brot und Gebäck:

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

## Nüsse und Samen:

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

## Getreide und Teigwaren

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Buchweizen Hafermehl Reismehl Roggenmehl Sobanudeln (Buchweizen) Topinambur	Basmatireis Bulgur (Vorgekochter Weizenschrot) Couscous Dinkelmehl Gerstenmehl Glutenhaltiges Mehl Hartweizenmehl Naturreis Pasta aus Dinkelmehl	Quinoa Weißer Reis Weizenkeim- mehl Wilder Reis	Pasta aus Hart- Weizengrieß Spinatpasta Weizen- auszugsmehl Weizenvoll- kornmehl

## Gemüse:

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Alfalphasprossen	Abalonepilze	Oliven, grün	Auberginen
Artischocken	Algen	Pak-choi	Chilischoten
Brokkoli	Austernpilze	(chin.Blätter- kohl)	Chinakohl
Chicorée	Avocados	Radicchino	Kartoffeln
Eskarol (Winterendivie)	Bambus sprossen	Radieschen	Oliven
Gartenkürbis	Blumenkohl	Rettich	schwarze Paprikaschoten
Gelber Kohlrüben	Brunnen- kresse	Rettichsprossen	gelbe, grüne rote
Gemüsezwiebeln	Champignons	Rosenkohl	Rotkohl
Grünkohl	Daikon	Rote Rüben	Süßkartoffeln (Bataten)
Kohlrabi	(japan. Rettich)	Rucola	Tomaten
Löwenzahn	Eisbergsalat	Schalotten	Weißkohl
Mangold	Endivie	Shiitakepilze	Yamswurzel
Meerrettich	Enokipilze	Senfkohl- blätter	
Möhren	Fenchel	Spargel	
Okra	Frühlings- zwiebeln	Staudensellerie	
Gumbofrucht)	Gurken	Wasser- kastaninen	
Pastinaken	Kopfsalat	Zucchini	
Porree	(grüner Salat)		
Römischer Salat	Mais(gelb, weiss)		
Rübengrün	Maitakipilze		
Spinat	Melonenkürbis		
Tempeh			
Tofu			
Weißer Rüben sprossen			
Zwiebeln			

## Obst:

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Ananas	Äpfel	Kiwis	Bananen
Aprikosen	Birnen	Kumquats	Honigmelonen
Blaubeeren	Datteln	Limetten	Kantalup- Melonen
Boysenbeeren	Erdbeeren	Litchis	Kochbananen
Brombeeren	Granatäpfel	Loganbeeren	Kokosnüsse
Dörrpflaumen	Guaven	Nektarinen	Mandarinen
Feigen, getrock- nete und frische	Himbeeren	Pärsimonen (Kakis)	Mangos
Grapefruits	Holunderbeeren	Pfirsiche	Orangen
Kirschen	Johannisbeeren, schwarze und rote	Rosinen	Papayas
Pflaumen	Kaktusfeigen	Stachelbeeren	Rhabarber
Preiselbeeren		Sternfrucht (Karambola)	
Zitronen		Wassermelonen	
		Weintrauben	
		Wintermelone	

## Säfte und Flüssigkeiten:

sehr bekömmlich

neutral

zu vermeiden

---

Ananassaft  
Aprikosensaft  
Grapefruitsaft  
Kirschsaf  
(Schwarzkirschen)  
Möhrensaft  
Pflaumensaft  
Selleriesaft  
Wasser mit Zitrone

Apfelmost  
Apfelsaft  
Gemüsesaft  
(von bekömmlichen  
Sorten  
Gurkensaft  
Kohlsaft  
Preiselbeersaft  
Traubensaft

Orangensaft  
Papayasaft  
Tomatensaft

## Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

sehr bekömmlich

neutral

neutral

zu vermeiden

---

Gerstenmalz  
Ingwer  
Knoblauch  
Melasse  
Miso  
Sojasauce  
Tamari

Agar-Agar  
Ahornsirup  
Anis  
Basilikum  
Bergamottöl  
Bohnenkraut  
Carob  
Curry  
Dill  
Estragon  
Gewürznelke  
Grüne Minze  
Honig  
Kardamom  
Kerbel  
Kombualgen  
Koriander  
Kreuzkümmel  
Kümmel  
Safran  
Salbei  
Salz  
Schnittlauch  
Senfpulver  
Tamarinde  
Tapioka

Kurkuma  
Lorbeerblätter  
Maissirup  
Maisstärke  
Majoran  
Mandelöl  
Meerrettich  
Minze  
Muskatnuss  
Naturreissirup  
Nelkenpfeffer  
Oregano  
Paprikapulver  
Petersilie  
Pfefferminze  
Pfeilwurzmehl  
Piment  
Rosmarin  
Rotlage ( Dulse )  
Thymian  
Vanille  
Weinstein  
Zimt  
Zucker, weißer  
und brauner  
Zuckerrohssaft

Apfelessig  
Balsamicoessig  
Cayennepfeffer  
Chilis ( rot )  
Gelatine  
Kapern  
Pfeffer  
(schwarz und  
weiß, gemahlen)  
Pfefferkörner  
Rotweinessig  
Weißweinessig  
Wintergrünöl

## Würzmittel und Eingemachtes:

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

## Kräutertees:

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

## Diverse Getränke:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Bohnenkaffee Bohnenkaffee, Entkoffeiniert Grüner Tee Rotwein	Weißwein	Bier Colagetränke Diätlimonade Mineralwasser Schwarzer Tee Spirituosen