

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	Cannellinobohnen	Kichererbsen
Augenbohnen	Dicke Bohnen	Kidneybohnen
Berglinsen	Grüne Erbsen	Limabohnen
Grüne Bohnen	Puffbohnen	Pearlbohnen
Grüne Linsen	(Saubohnen)	Rote Bohnen
Pintobohnen	Weißer Bohnen	
Rote Linsen	Zuckerschoten	
Schwarze Bohnen		
Sojabohnen		

Getreideflocken und –Zubereitung:

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

Brot und Gebäck:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Essener Brot	Dinkelbrot	Hartweizenbrot
Reiswaffeln	Glutenfreies Brot	Matzen, aus
Sojabrot	Haferkleie- Muffins	Weizen
Weizenkeimbrot	Hirsebrot	Mehrkornbrot
	Knäckebrot	Pumpernickel
	Maismehl-Muffins	Weizenkleie-
	Roggenbrot	Muffins
	Vollreisbrot(Naturreis)	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 schwarze
Gartenkürbis	Blumenkohl	Rettich	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		
Tempoh			
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	Apfelmost	Orangensaft
Aprikosensaft	Apfelsaft	Papayasaft
Grapefruitsaft	Gemüsesaft	Tomatensaft
Kirschsaff (Schwarzkirschen)	(von bekömmlichen Sorten	
Möhrensaft	Gurkensaft	
Pflaumensaft	Kohlsaft	
Selleriasaft	Preiselbeersaft	
Wasser mit Zitrone	Traubensaft	

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

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

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