Blutgruppe AB

Fisch und Geflügel:

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

Fisch und Meeresfrüchte:

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

Milchprodukte und Eier:

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Farmkäse	Cheddar	Magermilch	Blauschimmelkäse
Hüttenkäse	Colby	(0,3%Fett)	Brie
Joghurt	Edamer	Molke	Butter
Kefir	Emmentaler	Monterey Jack	Buttermilch
Mozzarella	Fettarme Milch	Münster	Camembert
Ricotta	(1,5%Fett)	Neufchàtel	Parmesan
saure Sahne	Frischkäse	Schmelzkäse	Provolone
(10% Fett)	Gouda	Sojakäse	Sorbet
Schafskäse(Feta)	Gruyère	Sojamilch	Speiseeis
Ziegenkäse	Jarlsberg		Vollmilch
Ziegenmilch			

Öle und Fette:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Olivenöl	Dorschleberöl (Lebertran)	Baumwollsaatöl
	Erdnussöl	Distelöl
	Leinsamenöl	Maiskeimöl
	Rapsöl	Sesamöl
		Sonnenblumenöl

Nüsse und Samen:

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

Bohnen und andere Hülsenfrüchte:

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

Getreideflocken und -zubereitungen:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Dinkel	Amaranth	Buchweizen
Haferkleie	Crunchy	Cornflakes
Naturreis	Dinkelmehl	Sobanudeln
Reismehl	Glutenhaltiges Mehl	(Buchweizennudeln)
Roggenmehl	Hartweizenmehl	Topinambur
Weißer Reis	Pasta aus Hartweizen-	
Weizenkeimmehl	griess	
Wilder Reis	Quinoa	
	Spinatpasta	
	Weizenauszugsmehl	
	Weizenvollkornmehl	

Gemüse:

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

Obst:

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Ananas	Äpfel	Holunderbeeren	Bananen
Feigen, frisch	Aprikosen	Honigmelonen	Granatäpfel
und getrocknet	Birnen	Johannisbeeren,	Guaven
Grapefruits	Blaubeeren	schwarze und rote	Kaktusfeigen
Kirschen	Boysenbeeren	Kantalupmelonen	Kokosnüsse
Kiwis	Brombeeren	Kochbananen	Mangos
Loganbeeren	Datteln	Kumquats	Orangen
Pflaumen	Dörrpflaumen	Limetten	Persimonen
Preiselbeeren	Erdbeeren	Litschis	(Kakis)
Stachelbeeren	Himbeeren	Mandarinen	Rhabarber
Weintrauben	Nektarinen	Rosinen	Sternfrucht
Zitronen	Papayas	Wassermelonen	(Karambola)
	Pfirsiche	Wintermelonen	

Säfte und Flüssigkeiten:

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

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel:

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

Würzmittel und Eingemachtes:

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

Kräutertees:

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

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Süßholzwurzel (nach Rück-sprache mit dem Arzt)	Vogelmiere	Rhabarber
	Weißbirke	Rotklee
	Weißeichenrinde	Sennesblätter
	Weißer Andorn	
Weißdorn		

Diverse Getränke:

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