

# Blutgruppe B

## Fleisch und Geflügel:

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

## Fisch und Meeresfrüchte:

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

## Milchprodukte und Eier:

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

## Öle und Fette:

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

## Nüsse und Samen:

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

## Bohnen und andere Hülsenfrüchte:

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

## Getreideflocken und -zubereitungen:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Dinkel Haferkleie Haferschrot Hirse Puffreis Reiskleie	Crunchy Reisflocken	Amaranth Buchweizen Cornflakes Gerste Kamut(ägypt. Weizen) Maisschrot Mehrkornmischung Roggen Weizenflocken Weizenkeime Weizenkleie Weizenschrot

## Brot und Gebäck:

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

## Getreide und Teigwaren:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Hafermehl Reismehl	Basmatireis Dinkelmehl Naturreis Pasta aus Hartweizengriess Quinoa Spinatpasta Weißer Reis Weizenauszugsmehl Weizenkeimmehl	Buchweizen Bulgur Couscous Gerstenmehl Glutenhaltiges Mehl Hartweizenmehl Roggenmehl Sobanudeln (Buchweizennudeln) Topinambur Weizenvollkornmehl Wilder Reis

## Gemüse:

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

## Obst:

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

## Säfte und Flüssigkeiten:

sehr bekömmlich	neutral	neutral	zu vermeiden
Ananassaft	Apfelmost	Kirschsaff	Tomatensaft
Kohlsaft	Apfelsaft	(Schwarz- kirschen)	
Papayasaft	Aprikosensaft	Möhrensaft	
Preiselbeeren	Gemüsesaft	Orangensaft	
Traubensaft	(von bekömmlichen Sorten)	Pflaumensaft	
	Grapefruitsaft	Selleriesaft	
	Gurkensaft	(mit Zitrone)	

## Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel:

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

## Würzmittel und Eingemachtes:

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

## Kräutertees:

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

## Diverse Getränke:

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