

Die blutgruppengerechte Ernährung: Blutgruppe A: "Der Landwirt"

p o s i t i v (gesundheitsfördernd)		n e u t r a l (meist verträglich)		u n g ü n s t i g für die Gesundheit	
FLEISCH & GEFLÜGEL		<i>Fleisch übersäuert Verdauungstrakt und Muskulatur</i>			
<i>HINWEIS: bei der Untergruppe A1 eventuell rotes Fleisch in Maßen notwendig, z.B. Rind/ Lamm</i>		Huhn		Ente	Rebhuhn
		Truthahn		Fasan	Rind
				Gans	Rinderhackfleisch
				Hammel	Schinken
				Herz	Schwein
				Lamm	Speck
				Leber	Wachtel
				Kalb	Wild
				Kaninchen	
FISCH UND MEERESFRÜCHTE		<i>Die Alternative zu Fleisch</i>			
Barsch	Makrele	Hechtbarsch	Weißer Thunfisch	Aal	Räucherlachs
Blaufelchen	Roter Schnapper	Meerbrasse	Wrackbarsch	Alse (Maifisch)	Rotzunge
Gelbbarsch	Regenbogenforelle	Rotbarsch		Anchovis	Sandklaffmuschel
Hecht	Sardine	Schwertfisch		Austern	Sandschnecke
Kabeljau	Schnecke	Segelfisch		Barrakuda	Schellfisch
Karpfen	Seeteufel	Stint		Blaufisch	Seehecht
Lachs	Seewolf	Stör		Flunder	Seezunge
Lachsforelle				Flußkrebse	Tintenfisch
				Miesmuschel	Ziegelfisch
MILCHPRODUKTE UND EIER		<i>Vor allem Kuhmilchprodukte sollten gemieden werden.</i>			
Hafermilch	Sojamilch	Bauernkäse	Schmelzkäse	Blauschimmelkäse	Molkenkäse
Hafer Sahne (Bio)	Sojakäse	Alsan Bio Margarine	Ziegenkäse	Brie	Monterey Jack
Reismilch	Tofu	Ei (selten)	Ziegenmilch	Butter	Münster
Reissahne	<i>(Soja eventuell auch unverträglich!)</i>	Joghurt (selten)		Buttermilch	Neufchâtel
		Joghurt mit Früchten		Camembert	Parmesan
		Kefir (selten)		Edamer	Provolone
		Büffelmozzarella		Emmentaler	Rahmkäse
		Quark (selten)		Gouda	Sorbet
		Ricotta fettarm		Gruyère	Speiseeis
		Schafskäse (Feta)		Hüttenkäse	Vollmilch
ÖLE UND FETTE		<i>Weniger ist mehr - eher der südländische Typ</i>			
Leinöl		Lebertran		Baumwollsaatöl	Maiskeimöl
Olivenöl		Rapsöl		Erdnußöl	Sesamöl
		Sonnenblumenöl		Färberdistelöl	
NÜSSE UND SAMEN		<i>Anfällig für Schimmelpilze</i>			
Erdnüsse		Haselnüsse	Pinienkerne	Cashewnüsse	
Erdnußmus		Macadamianüsse	Sesamnüsse(Tahini)	Paranüsse	
Kürbiskerne		Mandelmus	Sesamsamen	Pistazien	
		Mohnsamen	Sonnenblumenkerne		
		Pekannüsse	Walnüsse		
BOHNEN UND ANDERE HÜLSENFRÜCHTE		<i>Optimierung der Muskelleistungsfähigkeit</i>			
Adukebohnen	Grüne Linsen	Cannelinobohnen	Zuckerschoten	Kichererbsen	
Adzukibohnen	Helmbohnen	Dicke Bohnen		Kidneybohnen	
Augenbohnen	Pintobohnen	Grüne Erbsen		Limabohnen	
Berglinsen	Rote Linsen	Palerbsen		Perlbohnen	
Buschbohnen	Rote Sojabohnen	Stangenbohnen		Samen der Tama-	
Grüne Bohnen	Schwarze Bohnen	Weißer Bohnen		rindenfrucht	
GETREIDEFLOCKEN UND -ZUBEREITUNG					
Amaranth		Cornflakes	Maismehl	Mehrkornflocken	Weizenschrot
Buchweizen		Dinkel	Puffhirse	Schmelzflocken	
Kascha (gekochter Buchweizen)		Gerste	Puffreis	Weizenflocken	
		Haferkleie	Reisflocken	Weizenkeime	
		Hafermehl	Reiskleie	Weizenkleie	

p o s i t i v (gesundheitsfördernd)		n e u t r a l (meist verträglich)		u n g ü n s t i g für die Gesundheit	
BROT UND GEBÄCK		Einmal am Tag - das reicht.			
Reiswaffeln		Bagels (Hefengebäck	Knäckebrot	Hartweizenbrot	Weizenmuffins
Sojabrot (?)		aus Weizen)	Maismehl-Muffins	Matzen, aus Weizen	
Weizenkeimbrot		Dinkelbrot	Roggenbrot	Mehrkornbrot	
		Glutenfreies Brot	Vollreisbrot (aus	Pumpernickel	
		Haferkleie-Muffins	Naturreis)	Vollkornweizenbrot	
		Hirsebrot		Weizenbrot	
GETREIDE UND TEIGWAREN		Weizen - nein danke!			
Hafermehl	Sobanudeln (Buch-	Basmatireis	Quinoa	Grüne Pasta aus Hartweizengrieß	
Kascha (gekochter	weizennudeln)	Bulgur(Weizengrieß)	Pasta (Hartweizen)	Weizenmehl (Typ 405)	
Buchweizen)		Couscous	Weißer Reis	Weizenvollkornmehl	
Reismehl		Dinkelmehl	Weizenmehl mit		
Roggenmehl		Gersensmehl	Keimlingen		
		Naturreis	Wilder Reis		
GEMÜSE		Endlich (fast) ohne Einschränkung - am besten roh/ gedünstet/ aus dem Wok.			
Alfalfasprossen	Petersilie	Avocados	Mungbohnsensprossen	Auberginen	
Artischocken	Porree	Bambussprossen	Melonenkürbis	Champignons	
Brokkoli	Römischer Salat	Blumenkohl	Oliven, grüne	Chilischoten	
Chicorée	Scharlotten	Brunnenkresse	Radicchio	Chinakohl	
Endivie	Spinat	Daikon (Rettichart)	Radieschen	Oliven, schwarze	
Gartenkürbis	Steckrüben	Eisbergsalat	Radieschensprosse	Paprikaschoten grüne, gelbe, rote	
Grünkohl	Tempeh	Enokipilze	Rettich	Rotkohl	
Knoblauch	Tofu	Feldsalat	Rosenkohl	Shiitakepilze	
Kohlrabi	Topinambur	Fenchel	Rote Rüben	Süßkartoffeln (Batanen)	
Löwenzahn	(Frühlings)Zwiebel	Frühlingszwiebeln	Rucola	Tomaten	
Mangold		Gurken	Schalotten	Weißkohl	
Meerrettich		Kartoffeln	Sellerie	Yamswurzel	
Möhren		Kopfsalat	Senfkohlblätter		
Okra		Lauch	Spargel		
Pastinaken		Mais	Zucchini		
FRÜCHTE		Dreimal pro Tag ist gesund. Vorsicht bei Steinobst-Kreuzallergien.			
Ananas	Kirschen	Äpfel	Kumquats	Bananen	
Aprikosen	Pflaumen	Birnen	Limetten	Honigmelonen	
Blaubeere	Preiselbeeren	Datteln	Loganbeeren	Kantalupmelonen	
Boysenbeeren	Rosinen	Erdbeeren	Lychees	Kokosnüsse	
Brombeeren	Zitronen	Guaven	Nektarinen	Mandarinen	
Dörripflaumen	Zwetschgen	Holunderbeeren	Pfirsiche	Mangos	
Feigen, getrocknet		Johannisbeeren	Stachelbeeren	Orangen	
und frisch		Karambole (Sternfrucht)	Wassermelonen	Papayas	
Grapefruits		Kiwis	Weintrauben	Rhabarber	
SÄFTE UND FLÜSSIGKEITEN		Beginne jeden Morgen mit einem kleinen Glas Wasser mit einer halben Zitrone!			
Ananassaft	Kirschsft	Apfelmost	Gurkensaft	Orangensaft	
Aprikosensaft	Pflaumensaft	Apfelsaft	Kohlensaft	Papayasft	
Grapefruitsaft	Selleriesft	Gemüsesaft (entspr.	Preisselbeersft	Tomatensaft	
Möhrensaft	Wasser mit Zitrone	bekömmlichen Gemüs	Traubensaft	(alle Säfte siehe auch "Früchte")	
DIVERSE GETRÄNKE		Wasser, Kaffee und Rotwein - hier ist Ihr Freifahrtschein. Aber bitte in den richtigen Mengen!			
Bohnenkaffee frisch gemahlen (Espresso)		Weißwein		Bier	Sodawasser
Bohnenkaffee, entkoffeiniert				Colagetränke	Spirituosen
Grüner Tee	Rotwein			Limonade	Leitungswasser
Mineralwasser still				Schwarzer Tee	
KRÄUTERTEES UND KRÄUTER		Die richtigen Tees stärken Ihre Abwehrkraft			
Alfalfa	Mariendistel	Andorn	Löwenzahn	Maisgriffel	
Aloe	Ulmenrinde	Enzian	Maulbeere	Katzenminze	
Baldrian	Weißdorn	Eisenkraut	Petersilie	Krauser Ampfer	
Ginseng		Gelbwurz	Pfefferminze	Rhabarber	
Große Klette		Grüne Minze	salbei	Rotklee	
Grüner Tee		Helmkraut	Sarsaparilla		
Hagebutte		Hirtentäschel	Sennesblätter		
Ingwer		Holunder	Süßholzwurzel		
Johanniskraut		Hopfen	Thymian		

Kamille		Huflattich	Weißbirke		
		Japanische Lindenblü	Weißbeichenrinde		
positiv (gesundheitsfördernd)		neutral (meist verträglich)		ungünstig für die Gesundheit	
KRÄUTER, GEWÜRZE					
Chilli		Agar-Agar	Maniok	Apfelmostessig	
Gerstenmalz		Ahornsirup	Meerrettich	Balsamicoessig	
Ingwer		Anis	Melisse	Cayennepfeffer	
Knoblauch		Basilikum	Muskatnuß	Gelatine	
Melasse		Bergamotte	Oregano	Kapern	
Miso		Bohnenkraut	Paprikapulver	Pfeffer, weiß, schwarz, rot	
Sojasauce		Curcuma	Petersilie	Rotweinessig	
Tamari		Curry	Pfefferminze	Weißweinessig	
		Dill	Pfeilwurzmehl	Wintergrünöl	
		Estragon	Piment		
		Gewürznelke	Rosmarin		
		Grüne Minze	Rotalge (Dulce)		
		Honig	Safran		
		Johannisbrotkernmehl	Salbei		
		Kakao	Salz		
		Kapern	Schnittlauch		
		Kardamon	Senfpulver		
		Kerbel	Tamarinde		
		Kombualgen	Tapioka		
		Koriander	Thymian		
		Kreuzkümmel	Vanille		
		Lorbeerblätter	Weinstein		
		Maissirup	Zimt		
		Maisstärke	Zitronenmelisse		
		Majoran	Zucker		
		Mandelöl			
WÜRZMITTEL UND EINGEMACHTES		Immunstärkung durch Senf, aber Vermeiden von Essig!			
Senf		Gelees (aus zulässigen Früchten)		Mayonnaise	
		Konfitüren (aus zulässigen Früchten)		Tomatenketchup	
		Mixed Pickles, Dill		Worcester-Sauce	
		Mixed Pickles, Saure			
		Mixed Pickles, Süße			
		Relish			
		Salat-Dressings (fettarm, aus zulässigen Zutaten)			
Anmerkung: Es handelt sich hier um allgemeine Ernährungsempfehlungen, die sich beim Individuum Mensch nicht decken müssen. Daher sollte immer ein Nahrungsmittelverträglichkeitstest (z.B. ReviQuant) durchgeführt werden.					
Peter d'Adamo: 4 Blutgruppen - Das Kochbuch für ein gesundes Leben [Taschenbuch], € 10,95					
Kai Lühr: Einfach Gesund - Der mühelose Weg zu Wohlbefinden und Glück, Hardcover, € 17,95					

APP: z.B. über iTunes erhältlich: „Gut für Ihr Blut“, € 0.99

