

## Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät nach Dr. D'Adamo

Hier finden Sie die Listen, um sich über die für die Blutgruppen unverträglichen Nahrungsmittel zu informieren.

### Blutgruppendiät nach Dr. Peter. J. D'Adamo

Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
<b>Fleisch</b>												
Büffel	x					x		x				x
Ente		x				x			x			x
Fasan		x				x		x			x	
Gans			x			x			x			x
Hammel	x					x	x			x		
Huhn		x			x				x			x
Innereien	x					x			x			x
Kalb	x					x		x				x
Kaninchen		x				x	x			x		
Lamm	x					x	x			x		
Leber	x					x		x			x	
Pute / Truthahn		x			x			x		x		
Rebhuhn		x				x			x			x
Rind	x					x		x				x
Schinken			x			x			x			x
Schwein			x			x			x			x
Speck			x			x			x			x
Wachtel		x				x			x			x
Weinbergschnecken		x		x					x	x		
Wild	x					x	x					x
<b>Fisch</b>												
Aal		x				x			x			x
Alse	x					x	x			x		
Austern		x				x			x			x
Barracuda			x			x			x			x
Barramunda		x		x				x			x	
Blaufisch	x					x		x			x	
Fächerfisch		x			x			x		x		
Flunder		x				x	x					x
Flussbarsch	x			x				x			x	
Flusskrebs		x				x			x			x
Froschschenkel		x				x			x			x
Garnelen		x				x			x			x
Gelbschwanz	x				x				x			x
Hai		x			x			x			x	
Hecht	x				x		x			x		
Hechtbarsch		x		x			x			x		
Heilbutt	x					x	x					x
Hering, frisch	x					x		x			x	
Hering, mariniert			x			x		x				x
Hummer		x				x			x			x
Jakobs-/Kammuscheln		x				x		x			x	
Kabeljau/Dorsch	x			x			x			x		
Karpfen		x						x			x	

Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Katzenfisch/Wels			X			X		X			X	
Kaviar			X			X	X				X	
Krabben		X				X			X			X
Krake			X			X			X			X
Lachs	X			X				X			X	
Lachsforelle		X		X			X			X		
Makrele	X			X			X			X		
Meerbrassen		X			X		X			X		
Meerschnecken			X			X			X			X
Miesmuscheln		X				X			X		X	
Räucherlachs			X			X			X			X
Regenbogenforelle	X				X			X		X		
Rotbarsch/Goldbarsch		X			X		X			X		
Roter Schnapper	X			X				X		X		
Sardellen/Anchovis		X				X			X			X
Sardine	X			X			X			X		
Schellfisch		X				X	X					X
Schildkröten		X				X			X			X
Schnappbarsch	X				X			X			X	
Schwertfisch	X				X			X			X	
Seebarsch		X			X			X			X	
Seehecht/Hechtbarsch	X					X	X			X		
Seeohr		X			X			X			X	
Seeteufel		X		X			X			X		
Seezunge	X					X	X					X
Sonnenfisch		X				X			X			X
Stint		X			X			X			X	
Stör	X				X		X			X		
Streifenbarsch	X					X			X			X
Tintenfisch		X				X	X				X	
Venusmuscheln		X				X			X			X
Weißbarsch	X				X			X			X	
Weißer Thun		X			X			X		X		
Weißfisch	X			X				X			X	
Weißstör		X				X			X			X
Wolfsbarsch		X			X				X			X
Zackenbarsch		X		X			X			X		
Ziegelfisch	X					X		X			X	
<b>Milchprodukte, Eier</b>												
Blauschimmelkäse			X			X			X			X
Brie			X			X		X				X
Butter		X				X		X				X
Buttermilch			X			X		X				X
Camembert			X			X		X				X
Cheddar			X			X		X			X	
Colby			X			X		X			X	
Edamer			X			X		X			X	
Eier		X				X		X			X	
Emmentaler			X			X		X			X	
Farmerkäse		X			X		X			X		
Frischkäse			X			X		X			X	
Gouda			X			X		X			X	
Gruyère			X			X		X			X	

Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden
Hüttenkäse			X			X	X		X	X		
Jarlsberg			X			X		X			X	
Yoghurt			X		X		X			X		
Kefir			X		X		X			X		
Magermilch			X			X	X				X	
Molke			X			X		X			X	
Monterey Jack			X			X		X			X	
Mozzarella		X			X		X			X		
Münster			X			X		X			X	
Neufchâtel			X			X		X			X	
Parmesan			X			X		X				X
Provolone			X			X		X				X
Ricotta			X		X		X			X		
Schafskäse/Feta		X			X		X			X		
Schmelzkäse			X		X				X		X	
Sojakäse		X		X				X			X	
Sojamilch		X		X				X			X	
Speiseeis			X			X			X			X
Vollmilch			X			X		X				X
Ziegenkäse		X			X		X			X		
Ziegenmilch			X		X		X			X		

### Öle

Baumwollsaatöl			X			X			X			X
Distelöl			X			X			X			X
Erdnussöl			X			X			X		X	
Lebertran		X			X			X			X	
Leinsamenöl	X			X				X			X	
Maiskeimöl			X			X			X			X
Olivenöl	X			X			X			X		
Rapsöl		X			X				X		X	
Sesamöl		X				X			X			X

### Nüsse und Samen

Cashewnüsse			X			X			X		X	
Erdnussbutter			X	X					X	X		
Erdnüsse			X	X					X	X		
Esskastanien		X			X			X		X		
Haselnüsse		X			X				X			X
Kürbiskerne	X			X					X			X
Kokosnüsse			X			X			X			X
Mandelmus		X			X			X			X	
Mandeln		X			X			X			X	
Mohnsamens			X		X				X			X
Paranüsse			X			X		X			X	
Pinienkerne		X			X				X		X	
Pistazien			X			X			X		X	
Sesampaste		X			X				X			X
Sesamsamen		X			X				X			X
Sonnenblumenkerne		X			X				X			X
Sonnenblumenmus		X			X				X			X
Walnüsse	X				X			X		X		

Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
<b>Hülsenfrüchte</b>												
Adzukibohnen	x			x					x			x
Augenbohnen	x			x					x			x
Berglinsen			x	x					x		x	
Cannellinibohnen		x			x			x			x	
Dicke Bohnen		x			x			x				x
Grüne Bohnen		x		x				x			x	
Grüne Erbsen		x			x			x			x	
Grüne Linsen			x	x					x	x		
Kichererbsen		x				x			x			x
Kidneybohnen			x			x	x					x
Limbabohnen		x				x	x					x
Perlbohnen			x			x	x			x		
Pintobohnen	x			x					x	x		
Puffbohnen		x			x			x			x	
Rote Bohnen		x				x		x		x		
Rote Linsen			x	x					x		x	
Schwarze Bohnen		x		x					x			x
Sojabohnen		x		x				x		x		
Weißer Bohnen		x			x			x			x	
Zuckerschoten		x			x			x			x	
<b>Getreide</b>												
Amaranth		x		x					x		x	
Buchweizen		x		x					x			x
Dinkel		x			x		x			x		
Gerste		x			x				x		x	
Hafer			x		x		x			x		
Hirse		x			x		x			x		
Kamut		x			x				x			x
Mais			x		x				x			x
Reis		x			x		x			x	x	
Roggen		x		x					x	x		
Weizen			x			x			x		x	
<b>Gemüse</b>												
Abalonepilze		x			x			x			x	
Alfalfasprossen			x	x				x		x		
Algen	x				x			x			x	
Artischocken	x			x					x			x
Auberginen			x			x	x			x		
Austernpilze		x			x			x			x	
Avokados			x		x				x			x
Bambussprossen		x			x			x			x	
Blumenkohl			x		x		x			x		
Broccoli	x			x			x			x		
Brunnenkresse		x			x			x			x	
Champignons		x			x			x			x	
Chicorée	x			x				x			x	
Chilischoten		x				x						x
Chinakohl			x			x	x				x	

Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden
Eisbergsalat		X			X			X			X	
Endivie		X			X			X			X	
Enokipilze		X			X			X			X	
Eskarol/Winterendivie	X			X				X			X	
Fenchel		X			X			X			X	
Frühlingszwiebeln		X			X			X			X	
Gelbe Kohlrüben		X		X				X			X	
Gemüsezwiebeln	X			X				X			X	
Grünkohl	X			X			X			X		
Gurken		X			X			X		X		
Kartoffeln			X			X		X			X	
Kohlrabi	X			X				X			X	
Kopfsalat		X			X			X			X	
Kürbis	X			X					X		X	
Löwenzahn	X			X				X		X		
Mais			X		X				X			X
Mangold	X			X				X			X	
Meerrettich	X			X				X			X	
Melonenkürbis		X			X			X			X	
Möhren		X		X			X				X	
Mungbohnsprossen		X			X				X			X
Ocra (Gumbo)	X			X				X			X	
Oliven, grüne		X			X				X		X	
Oliven, schwarz			X			X			X			X
Paprika, grün, gelb		X				X	X					X
Paprika, rot	X					X	X					X
Pastinaken	X			X			X			X		
Porree	X			X				X			X	
Radicchio		X			X			X			X	
Radieschen		X			X				X			X
Rettiche		X			X				X			X
Römischer Salat	X			X				X			X	
Rosenkohl			X		X		X				X	
Rote Rüben		X			X		X			X		
Rotkohl			X			X	X				X	
Rübengrün	X			X			X			X		
Rucola		X			X			X			X	
Schalotten		X			X			X			X	
Senfkohlblätter			X		X		X			X		
Shiitakepilze			X		X		X				X	
Spargel		X			X			X			X	
Spinat	X			X				X			X	
Staudensellerie		X			X			X		X		
Süßkartoffeln	X					X	X			X		
Tempeh		X		X					X	X		
Tofu		X		X					X	X		
Tomaten		X				X			X		X	
Topinambur	X			X					X			X
Wasserkastanien		X			X			X			X	
Weißer Rüben	X			X				X			X	
Weißkohl			X			X	X				X	
Yamswurzel		X				X	X			X		
Zucchini		X			X			X			X	
Zwiebeln	X			X				X			X	

Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
<b>Obst</b>												
Äpfel		X			X			X			X	
Ananas		X		X			X			X		
Aprikosen		X		X				X			X	
Bananen		X				X	X					X
Birnen		X			X			X			X	
Blaubeeren		X		X				X			X	
Boysenbeeren		X		X				X			X	
Brombeeren			X	X				X			X	
Datteln		X			X			X			X	
Erdbeeren			X		X			X			X	
Feigen	X			X				X		X		
Granatäpfel		X			X				X			X
Grapefruits		X		X				X		X		
Guaven		X			X			X				X
Himbeeren		X			X			X			X	
Holunderbeeren		X			X			X			X	
Honigmelonen			X			X		X			X	
Johannisbeeren		X			X			X			X	
Kantalupmelonen			X			X		X			X	
Kaktusfeige		X			X				X			X
Kirschen		X		X				X		X		
Kiwis		X			X			X		X		
Kochbananen			X			X		X			X	
Kumquats		X			X			X			X	
Limetten		X			X			X			X	
Litschis			X		X			X			X	
Loganbeeren		X			X			X		X		
Mandarinen			X			X		X			X	
Mangos		X				X		X				X
Nektarinen		X			X			X			X	
Orangen			X			X		X				X
Papayas		X				X	X				X	
Persimonen (Kakis)		X			X				X			X
Pfirsiche		X			X			X			X	
Pflaumen	X			X			X			X		
Preiselbeeren		X		X			X			X		
Rhabarber			X			X			X			X
Rosinen		X			X			X			X	
Stachelbeeren		X			X			X		X		
Sternfrucht (Karambole)		X			X				X			X
Wassermelonen		X			X			X			X	
Weintrauben		X			X		X			X		
Wintermelonen		X			X			X			X	
Zitronen		X		X				X		X		
<b>Kräuter, Gewürze, Dickungsmittel</b>												
Agar-Agar		X			X			X			X	
Ahornsirup		X			X			X			X	
Anis		X			X			X				X
Apfelessig			X			X		X			X	
Balsamico-Essig			X			X		X			X	

Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Basilikum		X			X			X			X	
Bergamoteöl		X			X			X			X	
Bohnenkraut		X			X			X			X	
Carob	X				X			X			X	
Cayennepfeffer	X					X	X					X
Chilis (rot)		X				X		X				X
Curry	X				X		X			X		
Dill		X			X			X			X	
Estragon		X			X			X			X	
Gelatine		X				X			X			X
Gerstenmalz		X		X					X			X
Gewürznelke		X			X			X			X	
Grüne Minze		X			X			X			X	
Honig		X			X			X			X	
Ingwer		X		X			X				X	
Kapern			X			X		X				X
Kardamom		X			X			X			X	
Kerbel		X			X			X			X	
Knoblauch		X		X				X		X		
Kombualgen	X				X			X			X	
Koriander		X			X			X			X	
Kreuzkümmel		X			X			X			X	
Kümmel		X			X			X			X	
Kurkuma (Gelbwurz)	X				X			X			X	
Lorbeerblatt		X			X			X			X	
Maissirup			X		X				X			X
Maisstärke			X		X				X			X
Majoran		X			X			X			X	
Mandelöl		X			X				X			X
Meerrettich		X			X		X			X		
Melasse		X		X				X			X	
Minze		X			X			X			X	
Miso		X		X				X		X		
Muskatnuss			X		X			X			X	
Naturreissirup		X			X			X			X	
Nelkenpfeffer		X			X				X			X
Oregano		X			X			X			X	
Paprikapulver		X			X			X			X	
Petersilie	X				X		X			X		
Pfeffer, schwarz, weiß			X			X			X		X	
Pfefferminze		X			X			X			X	
Pfeilwurzmehl		X			X			X			X	
Piment		X			X			X			X	
Rosmarin		X			X			X			X	
Rotalge (Dulse)	X				X			X			X	
Rotweinessig			X			X		X			X	
Safran		X			X			X			X	
Salbei		X			X			X			X	
Salz		X			X			X			X	
Schnittlauch		X			X			X			X	
Senfpulver		X			X			X			X	
Sojasauce		X		X				X			X	
Tamari		X		X				X			X	
Thymian		X			X			X			X	
Vanille			X		X			X			X	

Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Weinstein		X			X			X			X	
Weißweinessig			X			X		X	X			X
Wintergrünöl		X				X		X			X	
Zimt			X		X				X		X	
Zucker, weißer, brauner		X			X			X			X	
Zuckerrohrsaft		X			X			X			X	
<b>Würzmittel, Eingemachtes</b>												
Dressings, fettarm, aus zulässigen Früchten		X			X			X			X	
Gelees / Konfitüren aus zulässigen Früchten		X			X			X			X	
Mayonnaise			X			X		X			X	
Mixed Pickles			X			X		X				X
Relish			X			X		X				X
Senf		X			X			X			X	
Tomatenketchup			X			X			X			X
Worcester-Sauce		X				X		X				X
<b>Kräutertees</b>												
Alfalfa			X	X				X		X		
Aloe			X	X					X			X
Baldrian		X		X				X			X	
Bockshornklee	X			X					X			X
Chilis, rot	X					X		X			X	
Dong quai		X			X			X			X	
Eisenkraut		X			X			X			X	
Enzian			X		X				X			X
Erdbeerblatt			X		X			X		X		
Gelbwurz			X		X			X			X	
Ginseng		X		X			X			X		
Große Klette			X	X				X		X		
Grüne Minze		X			X			X			X	
Grüner Tee		X		X				X		X		
Hagebutte	X			X			X			X		
Helmkraut		X			X				X			X
Himbeerblatt		X			X		X				X	
Hirtentäschel			X		X				X			X
Holunder		X			X			X			X	
Hopfen	X				X				X			X
Huflattich			X		X				X			X
Ingwer	X			X			X			X		
Johanniskraut			X	X				X			X	
Kamille		X		X				X		X		
Königskerze		X			X				X			X
Krauser Ampfer			X			X		X			X	
Lindenblüten	X				X				X			X
Löwenzahn	X				X			X			X	
Maisgriffel			X			X			X			X
Maulbeere	X				X			X			X	
Petersilie	X				X		X				X	
Pfefferminze	X				X		X				X	
Rhabarber			X			X			X			X
Rotklee			X			X			X			X



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Rotulmenrinde	x			x				x			x	
Salbei		x			x		x				x	
Sarsaparille	x				x			x			x	
Schafgarbe		x			x			x			x	
Sennesblätter			x		x				x			x
Sonnenhut			x	x				x		x		
Süßholzwurzel		x			x		x			x		
Thymian		x			x			x			x	
Vogelmiere	x				x			x			x	
Weißbirke		x			x			x			x	
Weißdorn		x		x				x		x		
Weißbeichenrinde		x			x			x			x	
Weißer Andorn		x			x			x			x	
<b>Getränke</b>												
Bier		x				x		x			x	
Bohnenkaffee			x	x				x		x		
Bohnenkaffee, entkoffeiniert			x	x				x		x		
Colagetränke			x			x			x			x
Grüner Tee		x		x			x			x		
Limonaden / Diätlimo- naden			x			x			x			x
Mineralwasser	x					x			x		x	
Rotwein		x		x				x			x	
Schwarzer Tee			x			x		x				x
Spirituosen			x			x			x			x
Weißwein		x			x			x			x	
<b>Nahrungsergänzungsmittel (Besonderheiten)</b>												
Vitamin A - natürlich	x											
Vitamin A - Präparate			x									
Vitamin B-Komplex	x			x								
Vitamin C				x						x		
Vitamin E - natürlich	x											
Vitamin E - Präparate			x	x								
Vitamin K	x											
Jod - natürlicher Form	x											
Jod - Präparate			x									
Kalzium	x			x								
Eisen - natürlich				x								
Magnesium							x					
Lezithin aus Soja							x					