

# Blutgruppe B

## Fleisch & Geflügel

### sehr bekömmlich

Hammel (Schaf), Kaninchen, Lamm, Wild, Ziege

### zu vermeiden

Ente, Gans, Huhn / Hähnchen, Innereien (Herz / Milke), Perlhuhn, Pferd, Rebhuhn, Schinken, Schwein, Speck, Täubchen, Wachtel, Waldhuhn

## Fisch & Meeresfrüchte

### sehr bekömmlich

Alse (Maifisch), Erntefisch, Flunder, Hecht, Hechtbarsch, Heilbutt, Kabeljau, Kaviar, Knurrhahn, Lachs, Makrelen, Meerbrasse, Rotbarsch, Sardinen, Schellfisch, Seehecht (Hechtforsch), Seeteufel, Seezunge, Stör, Zackenbarsch

### zu vermeiden

Aal, Anchovis (Sardellen), Austern, Barrakuda (Pfeilhecht), Butterfisch, Flusskrebse, Forelle, Froschschenkel, Garnelen, Gelbschwanz, Hummer, Krabben, Krake, Meerschnecken, Miesmuscheln, Pollack (heller Seelachs), Räucherlachs, Venusmuscheln, Weinbergschnecken, Weissstör

## Milchprodukte und Eier

### sehr bekömmlich

Farmerkäse, Feta (Schafskäse), Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Kuhmilch, Mozzarella, Paneer (indischer Frischkäse), Ricotta, Ziegenkäse, Ziegenmilch

### zu vermeiden

Blauschimmelkäse, Eiscreme, Enteneier, Gänseeier, Schmelzkäse, Wachteleier

## Öle & Fette

### sehr bekömmlich

Olivenöl

### zu vermeiden

Baumwollsaatöl, Borretschsamenöl, Distelöl, Erdnussöl, Kokosöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Rizinusöl (Kastoröl), Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl

## Nüsse und Samenkerne

### sehr bekömmlich

Walnüsse

### zu vermeiden

Cashewnüsse, Erdnussbutter, Erdnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Mohnsamen, Pinienkerne, Pistazien, Sesampaste (Tahini), Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenmus

## Bohnen & Hülsenfrüchte

### sehr bekömmlich

**Kidneybohnen, Limabohnen, Perlbohnen**

### zu vermeiden

Adzukibohnen, Augenbohnen, Kichererbsen, Linsen, Mungobohnen / -sprossen, Pintobohnen, schwarze Bohnen, Sojabohnen und alle Sojaprodukte

## Getreide, Brot (Gebäck) & Teigwaren

### sehr bekömmlich

**Dinkel (Vollkorn), Essener Brot, Haferkleie, Haferschrot, Hirse, Puffreis, Reiskleie, Reiswaffeln**

### zu vermeiden

Amaranth, Buchweizen (Kasha), Cornflakes, Couscous, glutenhaltige Weizenprodukte, glutenhaltiges Mehl, Kamut (ägypt. Weizen), Mais, Maisgrütze, Maisschrot, Mehrkornbrot, Merkmüslis, Roggenbrot, Roggenmehl, Sobanudeln (Buchweizen), Sorghumhirse (Mohrenhirse / Durra), Tapioka (Maniokstärke), Tef (Hirseart), Topinamburpasta, Weizenflocken, Weizenkeime, Weizenkleie, Weizenschrot, Weizenvollkornprodukte, Wildreis

## Gemüse

### sehr bekömmlich

**Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Kohl (Rot- / Weiss- / China-), Möhren, Paprikaschoten, Pastinaken, Rosenkohl, Rote Rüben, Rübengrün, Rübenstiele, Senfkohlblätter, Shiitakepilze, Süsskartoffeln (Bataten), Yamswurzel**

### zu vermeiden

Artischocken, Avokados, Gartenkürbis, Mais, Oliven (alle Sorten), Radieschen, Rettich, Rettichsprossen, Tomaten

## Obst

### sehr bekömmlich

**Ananas, Bananen, Papayas, Pflaumen / Zwetschgen, Preiselbeeren, Wassermelonen, Weintrauben**

### zu vermeiden

Granatäpfel, Kaktusfeigen, Kokosnüsse, Persimonen (Kakis / Dattelpflaumen), Rhabarber, Sternfrucht (Karambola)

## Kräuter, Gewürze & Verdickungsmittel

### sehr bekömmlich

**Cayennepfeffer, Curry, Ingwer, Meerrettich, Petersilie**

**zu vermeiden**

Aspartam, Gelatine, Gerstenmalz, Guarana, Gummi arabicum, Karrageen (Perl- / Knorpeltang), Maissirup, Maisstärke, Maltodextrin, Mandelessenz, Miso (Sojapaste), Natrium-L-Glutamat (Geschmacksverstärker, z.B. Aromat), Piment (Nelkenpulver), Sojasauce, Tapioka, Wacholderbeeren, Zimt, Zuckerrohrsaft

**Würzmittel & Eingemachtes**

**sehr bekömmlich**  
**keine**

**zu vermeiden**

Tomatenketchup, Worcestershiresauce

**Kräutertees**

**sehr bekömmlich**

**Ginseng, Hagebutte, Himbeerblätter, Ingwer, Petersilie, Pfefferminze, Salbei, Süssholz**

**zu vermeiden**

Aloe, Bockshornklee (Griechisch Heu), Enzian, Helmkraut, Hirtentäschel, Hopfen, Huflattich, Königskerze, Lindenblüten, Maisgriffel, Rhabarber, Rotklee, Sennesblätter

**Diverse Getränke**

**sehr bekömmlich**  
**Grüner Tee**

**zu vermeiden**

Bier, Limonade (alle Sorten), Mineralwasser, schwarzer Tee (mit und ohne Teein), Spirituosen

**Meiden Sie Nahrungsmittel, die für die Blutgruppe B ein rotes Tuch sind. Die schlimmsten sind:**

- Huhn / Hähnchen = Poulet
- Mais
- Buchweizen
- Linsen
- Erdnüsse
- Sesamsaat
- Tomaten

**Sport**

**Sportarten welche Ihren Geist ebenso fordern wie Ihren Körper wie:  
Tennis, Kampfkünste, Radfahren, Wandern, Golf (ohne Wagen) 3 mal / Woche**

Die detaillierte Beschreibung finden Sie im Buch „ 4 Blutgruppen RICHTIG LEBEN“ von Dr. Peter J. D’Adamo oder bei der Geno-Typ-Ernährungserfassung bei uns im IfPG, Herisau.

### **Bedeutung:**

sehr bekömmlich:  
Nahrungsmittel, die im Organismus wie Arznei wirken

neutral:  
Nahrungsmittel im Sinne von „Essen“ ohne spezifische oder arzneiliche oder toxische Effekte auf den Organismus

zu vermeiden:  
Nahrungsmittel, die im Organismus wie Gift wirken