



Blutgruppe A - Secretor

| Nahrungsmittel Einzelportion | Empfohlene Portion | förderlich | neutral | zu meiden |
|---|--|--|---|---|
| Fleisch und Geflügel Männer: 120-180 g Frauen/Kinder: 60-150 g | Pro Woche Mageres, rotes Fleisch: 0 Geflügel: 0-3 | | Huhn/Hähnchen, Perlhuhn, Strauß, Täubchen, Truthahn, Waldhuhn, | Bries, Büffel, Ente, Fasan, Gans, Hammel, Herz (Rind), Kalb, Kalbsleber, Kaninchen, Lamm, Pferd, Rebhuhn, Rind, Schildkröte, Schwein/Speck/Schinken, Wachtel, Wild, Ziege |
| Fisch und Meeresfrüchte 120-180 g | Pro Woche 1-4 | Barramunda, Gelbbarsch, Hechtbarsch (Zander), Kabeljau, Karpfen, Lachs, Lachsforelle, Makrele, Maräne (Renke), Pollack, Regenbogenforelle, Roter Schnapper, Sardine, Seeteufel, Weinbergschnecke, Wittling, | Bachforelle, Buntbarsch, Butterfisch, Degenfisch, Delphin, Döbel, Fächerfisch (Seglerfisch), Gelbschwanz, Haifisch, Hecht, Katzenwels, Lachsrogen, Lumb, Meeräsche, Merlan, Mondfisch, Muskalunge, Papageifisch, Pompano (Pampelfisch), Rotbarsch, Rotbrasse (Meerbrasse), Sauger, Schnabel- Rotbarsch, Seeohr (Abalone), Stint, Stör, Thunfisch, Umberfisch (Adlerfisch), Weißbarsch, Wolfsbarsch, | Aal/japan. Aal, Aise (Maifisch), Auster, Barrakuda, Blaufisch, Erntefisch, Flunder, Froschschenkel, Garnele, Goldbrasse (Seebrasse), Heilbutt, Hering, Hummer, Jakobsmuschel, Katfisch (Wels), Kaviar, Krabbe, Krake (Octopus), Meerschnecke, Miesmuschel, Opalauge, Sardelle (Anchovi), Schellfisch, Seehecht (Hechtdorsch), Seezunge, Sonnenfisch (Barschart), Streifenbarsch, Tintenfisch (Kalmar), Venusmuschel, Weißstör (Beluga), Zackenbarsch, Ziegelbarsch, Zungenbutt |
| Milchprodukte Käse 60 g Joghurt 120-180 g Milch 125-200 ml | Pro Woche Käse 2-4 Joghurt 1-3 Milch 0-4 | | Farmerkäse, Feta (Schafskäse), Ghee (geklärte Butter), Joghurt, Kefir, Mozzarella, Paneer (indischer Frischkäse), Quark, Ricotta, Sauerrahm (fettarm/fettfrei), Ziegenkäse, Ziegenmilch | Amerikanischer Cheddar, Blauschimmelkäse, Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Casein, Cheddar, Colby, Edamer, Eiscreme, Emmentaler, Frischkäse, Gouda, Gruyère, Hüttenkäse, Jarlsberg, Milch (fettarm, Vollmilch), Molke, Monterey Jack, Münster, Neufchatel, Parmesan, Provolone, Rahmmilch, Schmelzkäse, |
| Eier 1 Stück | Pro Woche 1-3 | | Entenei, Gänseei, Hühnerei (Eigelb, Eiweiß), Wachtelei | |
| Bohnen und Hülsenfrüchte 160 g | Pro Woche 3-6 | Adzukibohne, Augenbohne, Berglinse, Grüne Linse, Pintobohne, Puffbohne (Saubohne), Rote Linse, Schwarze Bohne, Sojabohne, Sojaflocken, Sojakäse, Sojamilch, Sojaschrot, Tempeh (fermentierte Sojabohne), Tofu (Quark aus Sojamilch) | Cannellinibohne, Grüne Bohne, Mungbohne (-sprosse), Weiße Bohne | Kichererbse, Kidneybohne, Limabohne, Perlbohne, Tamarinde |
| Nüsse und Samen Nüsse 6-8 Stück, Samenkerne 1 EL Nussbutter 1 EL | Pro Woche Nüsse + Samenkerne 2- 5 Nussbutter 1-4 | Erdnuss/Erdnussbutter, Kürbiskern/-mus, Leinsamen, Walnuss | Buchecker, Butternuss, Esskastanie, Färberdistelsamen, Haselnuss, Hickory (nordamerikan. Walnuss), Macadamianuss, Mandel/Mandelmus, Mandelmilch, Mohnsamen, Pecannuss/Pecannussbutter, Pinienkern, Sesamkorn, Sesampaste, Sonnenblumenkern/- mus | Cashewnuss/-mus, Paranuss, Pistazie |
| Getreide (Mehl, Brot, Getreidezubereitungen, Teigwaren) Brot: 1 Scheibe Cracker: 2-4 Müsli: 30-80 g Getreidekörner 160g Teigwaren 100g | täglich Brot/Cracker 3-5 Müsli pro Woche 5-9 Pro Woche Getreide/ Teigwaren 2-4 | Amaranth, Buchweizen/Kasha, Essener Brot (Mannabrot), Hafer (- mehl, -kleie, -schrot), Roggenbrot (100%Roggen), Roggenmehl, Sobanudeln (100% Buchweizen), Sojabrot/-mehl, Topinamburpasta | Couscous (Hartweizengries), Dinkel, Dinkelmehl/Dinkelprodukte, Gerste, Glutenfreies Brot, Glutenhaltige Weizenprodukte, Glutenhaltiges Mehl, Hartweizenprodukte, Hirse, Kamut (ägyptischer Weizen), Mais, Maisschrot, Puffmais (Popcorn), Puffreis, Quinoa, Reis (weißer, Basmati-, Naturreis), Reisflocken, Reiskleie, Reismehl/Reiswaffel, Reismilch, Sorghumhirse (Durra), Tapioka (Maniokstärke), Weizenauszugsmehl, Weizenkeimbrot (außer Essener Brot), Weizenweißmehlprodukte, Wildreis | Tef (Hirseart), Weizenkleie, Weizenvollkornprodukte |
| Gemüse und Gemüsesäfte Roh oder gegart 100g, Sojaprodukte | Täglich rohes Gemüse 2-5, gegartes Gemüse 3-6, | Alfalfasprossen, Aloe/Aloetee/Aloesaft, Artischocke, Brokkoli, Chicorée, Eskarol | Abalonepilz, Agar-Agar, Algen/Seetang, Austernpilz, Bambussprossen, Blumenkohl, Brunnenkresse, Champignon, Daikon | Aubergine, Chili, Kapern, Kartoffel (alle Sorten außer Süßkartoffel), Kohl (Rot-, Weiß-, Chinakohl), Oliven (schwarze), Paprika (grün/gelb/Chilischote), |

| | | | | |
|---|------------------|---|--|---|
| gegart 180-240 g | Sojaprodukte 4-6 | (Winterendivie), Fenchel, Gartenkürbis, Grünkohl, Ingwer, Karotte, Karottensaft, Knoblauch, Kohlrabi, Löwenzahn, Maitake-Pilz, Mangold, Okra (Gumbofrucht), Pastinake, Staudensellerie/Selleriesaft, Weiße Kohlrübe, Zwiebeln (alle Arten außer Schalotten und Frühlingszwiebeln) | (japan. Rettich), Endivie, Enokipilz, Erbsen (grüne/Zuckerschoten), Frühlingszwiebel, Gelbe Kohlrübe (Wruke), Gurke, Gurkensaft, Knollensellerie, Kohlsaft, Melonenkürbis, Oliven (grüne), Poi (Brei aus vergorener Tarowurzel), Radicchio, Reisstroh-Scheidling (Pilz), Rettich/Radieschen/Rettichsprossen, Rosenkohl, Rote Beete, Rucola, Salat (Kopf-, Eisberg-, Blattsalat), Schalotte, Schwarzwurzel, Senfkohlblatt, Spargel, Spargelerbse (Hornklee), Taro (Wasserbrotwurzel), Wasserkastanie, Zucchini | Paprika (rot/Cayennepfeffer), Rhabarber, Sauerkraut, Shiitakepilz, Süßkartoffel, Tomate/Tomatensaft, Yamswurzel, Yucca, |
| Obst und Fruchtsäfte 1 Frucht bzw. 90-150 g | Täglich 3-4 | Ananas, Ananassaft, Aprikose/Aprikosensaft, Blaubeere (Heidelbeere), Boysenbeere, Brombeere/Brombeersaft, Dörrpflaume, Feige (frisch/getrocknet), Grapefruit (Pampelmuse), Grapefruitsaft, Kirsche, Limette (Limonen)/Limetensaft, Preiselbeere, Zitrone/Zitronensaft, Zitronenwasser | Apfel/Apfelsaft/Apfelmost, Asiatische Birne (Nashi-Birne), Avocado, Birne/Birnenensaft, Brotfrucht, Casabamelone, Dattel, Erdbeere, Galiamelone, Granatapfel, Guave/Guavensaft, Himbeere, Holunderbeere, Johannisbeere (rot/schwarz), Kaktusfeige, Kantalupmelone, Kiwi, Kumquat, Litschi, Loganbeere, Maulbeere, Nektarine/Nektarinensaft, Netzmelone, Persimone (Kaki), Pfirsich, Preiselbeersaft, Quitte, Rosine, Sagopalme, Stachelbeere, Sternfrucht (Karambola), Trauben, Wassermelone, Youngberry (Brombeer-Himbeer-Kreuzung), | Banane, Bitter Melon (Momordica charantia), Honigmelone (Honeydew), Kochbanane, Kokosmilch, Kokosnuss, Mandarine, Mango/Mangosaft, Orange/Orangensaft, Papaya/Papayasaft, |
| Öle 1 EL | Pro Woche 2-6 | Johannisbeerkernöl, Leinsamenöl (Speise-Leinöl), Olivenöl, Walnussöl | Borretschsamenöl, Distelöl, Dorschleberöl, Mandelöl, Nachtkerzenöl, Rapsöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl | Baumwollsaatöl, Erdnussöl, Kastoröl (Rizinusöl), Kokosöl, Maiskeimöl, |
| Kräuter, Gewürze, Würz- und Verdickungsmittel | | Kukuma (indischer Gelbwurz), Meerrettich, Miso (Sojabohnenpaste), Petersilie, Senf (mit Weizen, ohne Essig), Senf (ohne Essig und Weizen), Senfpulver, Sojasauce, Tamari (dunkle Sojasauce, weizenfrei), | Anis, Apfelpektin, Basilikum, Bergamottöl, Bohnenkraut, Curry, Dill, Estragon, Gewürznelke, Gewürzstrauch (Calycanthus officinalis), Grüne Minze, Guarana, Hefe (Back-, Bierhefe), Kardamom, Karobe (Johannisbrot), Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lorbeerblatt, Maisstärke, Majoran, Meersalz, Muskatblüte, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Pickles (Eingelegtes) in Salzlake, Piment, Rosmarin, Rotalge, Safran, Salatsauce (mit geeigneten Zutaten), Salbei, Schnittlauch, Senf (mit Essig, weizenfrei), Sennesblätter, Süßholzwurzel, Tamarinde, Thymian, Vanille, Weinstein, Zimt | Akazie (Gummi arabicum), Carrageen (Peritang, Irländisch Moos), Chilipulver, Essig (Apfel-, Balsamico-, Wein-, Reis-), Gelatine, Guarkernmehl, Ketchup, Mayonnaise, Natriumglutamat (Geschmacksverstärker), Pfeffer (Pfefferkorn/getrocknete Chilischote, weiß/schwarz), Pickles (Eingelegtes) in Essig, Relish, Senf (mit Essig und Weizen), Wacholder, Wintergrün, Worcestersauce |
| Süßmittel | | Gerstenmalz, Melasse (schwarz) | Ahornsirup, Fruchtzucker (Fructose), Honig, Invertzucker, Maissirup, Maltodextrin, Mandeleextrakt, Marmelade/Gelee (mit geeigneten Zutaten), Melasse (braun), Reissirup, Schokolade, Stevia, Traubenzucker (Dextrose), Zucker (weiß/braun) | Aspartam, Zuckerrohrsaft |
| Getränke | | Grüner Tee, Kaffee (koffeinhaltig und koffeinfrei), Rotwein | Weißwein | Bier, Limonade, Limonadengetränke (Diätlimonaden, Cola), Mineralwasser, Schwarztee, Spirituosen |

Literatur:
Dr. Peter D'Adamo
4 Blutgruppen – Das Lexikon
4 Blutgruppen – Das Kochbuch für ein gesundes Leben