



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

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

Literatur: Dr. Peter D'Adamo: 4 Blutgruppen – das Lexikon, 4 Blutgruppen – Das Kochbuch