



Blutgruppe B – 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, Kaninchen, Lamm, Wild, Ziege	Büffel, Fasan, Kalb, Kalbsleber, Rind, Strauß, Truthahn,	Bries, Ente, Gans, Herz (Rind), Huhn/Hähnchen, Perlhuhn, Pferd, Rebhuhn, Schildkröte, Schwein/Speck/Schinken, Täubchen, Wachtel, Waldhuhn
Fisch und Meeresfrüchte 120-180 g	Pro Woche 3-5	Alse (Maifisch), Delphin, Erntefisch, Flunder, Graubarsch, Hecht, Hechtbarsch (Zander), Heilbutt, Kabeljau, Kaviar, Lachs, Makrele, Rotbarsch, Rotbrasse (Meerbrasse), Sardine, Schellfisch, Seehecht (Hechtbarsch), Seeteufel, Seezunge, Stör, Zackenbarsch,	Barramunda, Blaufisch, Buntbarsch, Degenfisch, Döbel, Fächerfisch (Seglerfisch), Gelbbarsch, Goldbrasse (Seebrasse), Haifisch, Hering, Jakobsmuschel, Karpfen, Katfisch (Wels), Katzenwels, Lumb, Meeräsche, Merlan, Mondfisch, Muskalunge, Opalauge, Papageifisch, Pompano (Pampelfisch), Roter Schnapper, Sauger, Schnabel-Rotbarsch, Seeohr (Abalone), Stint, Thunfisch, Tintenfisch (Kalmar), Umberfisch (Adlerfisch), Weißbarsch, Wittling, Ziegelbarsch, Zungenbutt	Aal/japan. Aal, Auster, Bachforelle, Barrakuda, Butterfisch, Froschschenkel, Garnele, Gelbschwanz, Hummer, Krabbe, Krake (Octopus), Lachsforelle, Lachsrogen, Maräne (Renke), Meerschnecke, Miesmuschel, Pollack, Regenbogenforelle, Sardelle (Anchovi), Sonnenfisch (Barschart), Streifenbarsch, Venusmuschel, Weinbergschnecke, 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), Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Milch (fettarm + Vollmilch), Mozzarella, Paneer (indischer Frischkäse), Ricotta, Ziegenkäse, Ziegenmilch	Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Casein, Cheddar, Colby, Edamer, Emmentaler, Frischkäse, Ghee (geklärte Butter), Gouda, Gruyère, Jarlsberg, Molke, Monterey Jack, Münster, Neufchatel, Parmesan, Provolone, Quark, Rahmmilch, Sauerrahm (fettarm/fettfrei),	Amerikanischer Cheddar, Blauschimmelkäse, Eiscreme, Schmelzkäse,
Eier 1 Stück	Pro Woche 3-4		Hühnerei (Eigelb, Eiweiß),	Entenei, Gänseei, Wachtelei
Bohnen und Hülsenfrüchte 160 g	Pro Woche 2-3	Kidneybohne, Limabohne, Perlbohne,	Cannellinibohne, Grüne Bohne, Puffbohne (Saubohne), Sojabohne, Tamarinde, Weiße Bohne	Adzukibohne, Augenbohne, Berglinse, Grüne Linse, Kichererbse, Mungbohne (-sprosse), Pintobohne, Rote Linse, Schwarze Bohne, Sojaflocken, Sojakäse, Sojamilch, 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), Leinsamen, Macadamianuss, Mandel/Mandelmus, Mandelmilch, Paranuss, Pecannuss/Pecannussbutter,	Cashewnuss/-mus, Erdnuss/Erdnussbutter, Färberdistelsamen, Haselnuss, Kürbiskern/-mus, 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	Dinkel, Essener Brot (Mannabrot), Hafer (-mehl, -kleie, -schrot), Hirse, Puffreis, Reiskleie, Reismehl/Reiswaffel, Reismilch,	Dinkelmehl/Dinkelprodukte, Gerste, Glutenfreies Brot, Hartweizenprodukte, Quinoa, Reis (weißer, Basmati-, Naturreis), Reisflocken, Sojabrot/-mehl, Weizenauszugsmehl, Weizenkeimbrot (außer Essener Brot), Weizenweißmehlprodukte,	Amaranth, Buchweizen/Kasha, Couscous (Hartweizengries), Glutenhaltige Weizenprodukte, Glutenhaltiges Mehl, Kamut (ägyptischer Weizen), Mais, Maisschrot, Puffmais (Popcorn), Roggenbrot (100%Roggen), Roggenmehl, Sobanudeln (100% Buchweizen), Sorghumhirse (Durra), Tapioka (Maniokstärke), Tef (Hirseart), Topinamburpasta, Weizenkeim, Weizenkleie, Weizenvollkornprodukte, Wildreis
Gemüse und Gemüsesäfte Roh oder gegart 100g	Täglich Gemüse 3-5	Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Ingwer, Karotte, Kohl (Rot-, Weiß-, Chinakohl), Kohlsaft, Paprika (grün/gelb/Chilischote), Paprika (rot/Cayennepfeffer), Pastinake, Rosenkohl, Rote Beete, Rübengrün, Rübenstiel, Senfkohlblatt, Shiitakepilz, Süßkartoffel, Yamswurzel,	Abalonepilz, Agar-Agar, Alfalfasprossen, Algen/Seetang, Austernpilz, Bambussprossen, Brunnenkresse, Champignon, Chicorée, Chili, Daikon (japan. Rettich), Endivie, Enokipilz, Erbsen (grüne/Zuckerschoten), Eskarol (Winterendivie), Fenchel, Frühlingszwiebel, Gelbe Kohlrübe (Wruke), Gurke, Gurkensaft, Kapern, Karottensaft, Kartoffel (alle Sorten außer Süßkartoffel), Knoblauch, Knollensellerie, Kohlrabi, Löwenzahn, Maitake-Pilz, Mangold, Melonenkürbis, Okra (Gumböfrucht), Poi (Brei aus	Aloe/Aloetee/Aloesaft, Artischocke, Gartenkürbis, Oliven (grüne), Oliven (schwarze), Rettich/Radieschen/ Rettichsprossen, Rhabarber, Tomate/Tomatensaft,

			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), Wasserkastanie, Weiße Kohlrübe, Yucca, Zucchini, Zwiebeln (alle Arten außer Schalotten und Frühlingszwiebeln)	
Obst und Fruchtsäfte 1 Frucht bzw. 90-150 g	Täglich 3-4	Ananas, Ananassaft, Banane, Papaya/Papayasaft, Preiselbeere, Preiselbeersaft, Trauben, Wassermelone,	Apfel/Apfelsaft/Apfelmast, Aprikose/Aprikosensaft, Asiatische Birne (Nashi-Birne), Birne/Birnensaft, Blaubeere (Heidelbeere), Boysenbeere, Brombeere/Brombeersaft, Brotrucht, Casabamelone, Dattel, Dörrpflaume, Erdbeere, Feige (frisch/getrocknet), Galiamelone, Grapefruit (Pampelmuse), Grapefruitsaft, Guave/Guavensaft, Himbeere, Holunderbeere, Honigmelone (Honeydew), Johannisbeere (rot/schwarz), Kantalupmelone, Kirsche, Kiwi, Kochbanane, Kumquat, Limette (Limonen)/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 charantia), Granatapfel, Kaktusfeige, Kokosmilch, Kokosnuss, Persimone (Kaki), Sternfrucht (Karambola),
Öle 1 EL	Pro Woche 4-6	Olivenöl,	Dorschleberöl, Johannisbeerkernöl, Leinsamenöl (Speise-Leinöl), Mandelöl, Nachtkerzenöl, Walnussöl, Weizenkeimöl	Baumwollsaatöl, Borrettschamenöl, Distelöl, Erdnussöl, Kastoröl (Rizinusöl), Kokosöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Sesamöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl,
Kräuter, Gewürze, Würz- und Verdickungsmittel		Curry, Petersilie, Senfpulver, Süßholzwurzel,	Anis, Apfelpektin, Basilikum, Bergamottöl, Bohnenkraut, Chilipulver, Dill, Essig (Apfel-, Balsamico-, Wein-, Reis-), Estragon, Gewürznelke, Grüne Minze, Hefe (Back-, Bierhefe), Kardamom, Karobe (Johannisbrot), Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma (indischer Gelbwurz), Lorbeerblatt, Majoran, Mayonnaise, Meerrettich, Meersalz, Muskatblüte, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Pfeffer (Pfefferkorn/getrocknete Chilischote), Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Pickles (Eingelegtes) in Essig, Pickles (Eingelegtes) in Salzlake, Piment, Relish, Rosmarin, Rotalge, Safran, Salatsauce (mit geeigneten Zutaten), Salbei, Schnittlauch, Senf (mit Essig und Weizen), Senf (mit Essig, weizenfrei), Senf (mit Weizen, ohne Essig), Senf (ohne Essig und Weizen), Sennesblätter, Tamari (dunkle Sojasauce, weizenfrei), Tamarinde, Thymian, Vanille, Weinstein,	Akazie (Gummi arabicum), Carrageen (Perltang, Irländisch Moos), Gelatine, Gewürzstrauch (Calycanthus officinalis), Guarana, Guarkernmehl, Ketchup, Maisstärke, Miso (Sojabohnenpaste), Natriumglutamat (Geschmacksverstärker), Pfeffer (weiß/schwarz), Sojasauce, Wacholder, Wintergrün, Worcestersauce, Zimt
Süßmittel		Melasse (schwarz)	Ahornsirup, Fruchtzucker (Fructose), Honig, Marmelade/Gelee (mit geeigneten Zutaten), Melasse (braun), Reissirup, Schokolade, Zucker (weiß/braun)	Aspartam, Gerstenmalz, Invertzucker, Maissirup, Maltodextrin, Mandelextrakt, Stevia, Traubenzucker (Dextrose), Zuckerrohrsaft
Getränke		Grüner Tee,	Bier, Kaffee (koffeinhaltig und koffeinfrei), Rotwein, Schwarztee, Weißwein	Limonade, Limonadengetränke (Diätlimonaden, Cola), Mineralwasser, Spirituosen

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