



## Blutgruppe O – Non-Secretor

Nahrungsmittel Einzelportion	Empfohlene Portion	förderlich	neutral	zu meiden
<b>Fleisch und Geflügel</b> Männer: 120-180 g Frauen/Kinder: 60-150 g	Pro Woche Mageres, rotes Fleisch: 4-6 Geflügel: 2-3	Bries, Büffel, Fasan, Hammel, Herz (Rind), Kalb, Kaninchen, Rebhuhn, Rind, Strauß, Täubchen, Wild,	Ente, Gans, Huhn/Hähnchen, Kalbsleber, Lamm, Perlhuhn, Pferd, Schildkröte, Truthahn, Wachtel, Waldhuhn, Ziege	Schwein/Speck/Schinken,
<b>Fisch und Meeresfrüchte</b> 120-180 g	Pro Woche 3-5	Alse (Maifisch), Barramunda, Gelbbarsch, Gelbschwanz, Hecht, Hering, Kabeljau, Makrele, Regenbogenforelle, Rotbarsch, Sardine, Seehecht (Hechtdorsch), Seezunge, Sonnenfisch (Barschart), Stör, Weißbarsch, Ziegelbarsch,	Aal/japan. Aal, Auster, Bachforelle, Blaufisch, Buntbarsch, Butterfisch, Degenfisch, Delphin, Döbel, Erntefisch, Fächerfisch (Seglerfisch), Flunder, Garnele, Goldbrasse (Seebrasse), Graubarsch, Haifisch, Hechtbarsch (Zander), Heilbutt, Hummer, Jakobsmuschel, Karpfen, Katfisch (Wels), Katzenwels, Kaviar, Lachs, Lachsforelle, Lachsrogen, Lumb, Meeräsche, Merlan, Mondfisch, Opalauge, Papageifisch, Pompano (Pampelfisch), Rotbrasse (Meerbrasse), Roter Schnapper, Sauger, Schellfisch, Schnabel-Rotbarsch, Seeteufel, Stint, Streifenbarsch, Thunfisch, Umberfisch (Adlerfisch), Venusmuschel, Weinbergschnecke, Weißstör (Beluga), Wittling, Wolfsbarsch, Zackenbarsch, Zungenbutt	Barrakuda, Froschschenkel, Krabbe, Krake (Octopus), Maräne (Renke), Meerschnecke, Miesmuschel, Muskalunge, Pollack, Sardelle (Anchovi), Seeohr (Abalone), Tintenfisch (Kalmar),
<b>Milchprodukte</b> Käse 60 g Joghurt 120-180 g Milch 125-200 ml	Pro Woche Käse 0-3 Joghurt 0-3 Milch 0-1		Butter, Ghee (geklärte Butter),	Amerikanischer Cheddar, Blauschimmelkäse, Brie, Buttermilch, Camembert, Casein, Cheddar, Colby, Edamer, Eiscreme, Emmentaler, Farmerkäse, Feta (Schafskäse), Frischkäse, Gouda, Gruyère, Hüttenkäse, Jarlsberg, Joghurt, Kefir, Milch (fettarm), Milch (Vollmilch), Molke, Monterey Jack, Mozzarella, Münster, Neufchatel, Paneer (inischer Frischkäse), Parmesan, Provolone, Quark, Rahmmilch, Ricotta, Sauerrahm (fettarm/fettfrei), Schmelzkäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch
<b>Eier</b> 1 Stück	Pro Woche 3-4		Entenei, Gänseei, Hühnerei (Eigelb), Hühnerei: Eiweiß, Wachtelei	
<b>Bohnen und Hülsenfrüchte</b> 160 g	Pro Woche 1-2		Adzukibohne, Augenbohne, Cannellinibohne, Grüne Bohne, Grüne Linse, Limabohne, Mungbohne (-sprosse), Pintobohne, Rote Linse, Schwarze Bohne, Weiße Bohne	Berglinse, Kichererbse, Kidneybohne, Perlbohne, Puffbohne (Saubohne), Sojabohne, Sojaflocken, Sojakäse, Sojamilch, Sojaschrot, Tamarinde, Tempeh (fermentierte Sojabohne), Tofu (Quark aus Sojamilch),
<b>Nüsse und Samen</b> Nüsse 6-8 Stück, Samenkerne 1 EL Nussbutter 1 EL	Pro Woche Nüsse + Samenkerne 3-4 Nussbutter 3- 7	Kürbiskern/-mus, Walnuss	Butternuss, Haselnuss, Hickory (nordamerikan. Walnuss), Leinsamen, Macadamianuss, Mandel/Mandelmus, Pecannuss/Pecannussbutter, Pinienkern, Sesamkorn, Sesampaste (Tahin),	Buchecker, Cashewnuss/-mus, Erdnuss/Erdnussbutter, Esskastanie, Färberdistelsamen, Mandelmilch, Mohnsamen, Paranuss, Pistazie, Sonnenblumenkern/-mus
<b>Getreide (Mehl, Brot, Getreidezubereitungen, Teigwaren)</b> Brot: 1 Scheibe Cracker: 2-4 Müsli: 30-80 g Getreidekörner 160g Teigwaren 100g	täglich Brot/Cracker 0-2  Müsli pro Woche 2-3  Pro Woche Getreide/ Teigwaren 0- 3	Essener Brot (Mannabrot),	Amaranth, Hirse, Kamut (ägyptischer Weizen), Puffreis, Quinoa, Reis (weißer, Basmati-, Naturreis), Reisflocken, Reiskleie, Reismehl/Reiswaffel, Reismilch, Roggenbrot (100%Roggen), Roggenmehl, Tef (Hirseart), Wildreis	Buchweizen/Kasha, Couscous (Hartweizengries), Dinkel, Dinkelmehl/Dinkelprodukte, Gerste, Glutenfreies Brot, Glutenhaltige Weizenprodukte, Glutenhaltiges Mehl, Hafer (- mehl, -kleie, -schrot), Hartweizenprodukte, Mais, Maisschrot, Puffmais (Popcorn), Sobanudeln (100% Buchweizen), Sojabrot/- mehl, Sorghumhirse (Durra), Tapioka (Maniokstärke), Topinamburpasta, Weizenauszugsmehl, Weizenkeim, Weizenkeimbrot (außer Essener Brot),

				Weizenkleie, Weizenvollkornprodukte, Weizenweißmehlprodukte,
<b>Gemüse und Gemüsesäfte</b> Roh oder gegart 100g	Täglich Gemüse 3-5	Algen/Seetang, Artischocke, Brokkoli, Chicorée, Eskarol (Winterendivie), Gartenkürbis, Grünkohl, Ingwer, Kohlrabi, Knoblauch, Löwenzahn, Mangold, Okra (Gumbofrucht), Paprika (rot/Cayennepfeffer), Rübengrün, Rübenstiel, Spinat/Spinatsaft, Zwiebeln (alle Arten außer Schalotten und Frühlingszwiebeln)	Abalonepilz, Austernpilz, Bambussprossen, Brunnenkresse, Champignon, Chili, Daikon (japan. Rettich), Endivie, Enokipilz, Erbsen (grüne/Zuckerschoten), Fenchel, Frühlingszwiebel, Gelbe Kohlrübe (Wruke), Karotte, Karottensaft, Knollensellerie, Maitake-Pilz, Melonenkürbis, Paprika (grün/gelb/Chilischote), Pastinake, Radicchio, Rappini (Rübenkohlblätter), Reisstroh-Scheidling (Pilz), Rettich/Radieschen/ Rettichsprossen, Romanasalat, Rote Beete, Rucola, Salat (Kopf-, Eisberg-, Blattsalat), Schalotte, Schwarzwurzel, Senfkohlblatt, Spargel, Spargelerbse (Hornklee), Staudensellerie/Selleriesaft, Süßkartoffel, Tomate/Tomatensaft, Wasserkastanie, Weiße Kohlrübe, Yamswurzel, Zucchini,	Agar-Agar, Alfalfasprossen, Aloe/Aloetee/Aloesaft, Aubergine, Blumenkohl, Gurke, Gurkensaft, Kapern, Kartoffel (alle Sorten außer Süßkartoffel), Kohl (Rot-, Weiß-, Chinakohl), Kohlsaft, Oliven (grüne), Oliven (schwarze), Poi (Brei aus vergorener Tarowurzel), Porree (Lauch), Rhabarber, Rosenkohl, Sauerkraut, Shitakepilz, Taro (Wasserbrotwurzel), Yucca,
<b>Obst und Fruchtsäfte</b> 1 Frucht bzw. 90-150 g	Täglich 3-4	Ananassaft, Avocado, Banane, Blaubeere (Heidelbeere), Dörrpflaume, Feige (frisch/getrocknet), Granatapfel, Guave/Guavensaft, Kaktusfeige, Kirsche, Mango/Mangosaft,	Ananas, Birne/Birnensaft, Boysenbeere, Brotfucht, Casabamelone, Galiamelone, Grapefruit (Pampelmuse), Grapefruitsaft, Himbeere, Holunderbeere, Johannisbeere (rot/schwarz), Kumquat, Limette (Limonen)/Limettensaft, Loganbeere, Maulbeere, Nektarine/Nektarinensaft, Netzmelone, Papaya/Papayasaft, Persimone (Kaki), Pfirsich, Preiselbeere, Preiselbeersaft, Quitte, Rosine, Sagopalme, Stachelbeere, Sternfrucht (Karambola), Trauben, Wassermelone, Youngberry (Brombeer-Himbeer-Kreuzung), Zitrone/Zitronensaft, Zitronenwasser	Apfel/Apfelsaft/Apfelmost, Aprikose/Aprikosensaft, Asiatische Birne (Nashi-Birne), Bitter Melon (Momordica charantia), Brombeere/Brombeersaft, Dattel, Erdbeere, Honigmelone (Honeydew), Kantalupmelone, Kiwi, Kochbanane, Kokosmilch, Kokosnuss, Litschi, Mandarine, Orange/Orangensaft,
<b>Öle</b> 1 EL	Pro Woche 4-8	Mandelöl, Olivenöl, Walnussöl,	Johannisbeerkernöl, Kokosöl, Leinsamenöl (Speise-Leinöl), Sesamöl,	Baumwollsaatöl, Borretschsamenöl, Dorschleberöl, Distelöl, Erdnussöl, Kastoröl (Rizinusöl), Maiskeimöl, Nachtkerzenöl, Rapsöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl
<b>Kräuter, Gewürze, Würz- und Verdickungsmittel</b>		Basilikum, Curry, Estragon, Hefe (Bierhefe), Lorbeerblatt, Meerrettich, Oregano, Petersilie, Rotalge, Safran, Senfpulver, Süßholzwurzel,	Anis, Apfelpektin, Bergamottöl, Bohnenkraut, Chilipulver, Dill, Gelatine, Gewürznelke, Gewürzstrauch (Calycanthus officinalis), Grüne Minze, Hefe (Backhefe), Kardamom, Karobe (Johannisbrot), Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma (indischer Gelbwurz), Majoran, Meersalz, Muskatnuss, Natriumglutamat (Geschmacksverstärker), Paprika, Pfeffer (Pfefferkorn/getrocknete Chilischote), Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment, Rosmarin, Salatsauce (mit geeigneten Zutaten), Salbei, Schnittlauch, Senf (ohne Essig und Weizen), Sennesblätter, Tamarinde, Thymian, Weinstein,	Akazie (Gummi arabicum), Carrageen (Peritang, Irlandisch Moos), Essig (Apfel-, Essig (Balsamico-, Wein-, Reis-), Guarana, Guarkernmehl, Ketchup, Maisstärke, Mayonnaise, Miso (Sojabohnenpaste), Muskatblüte, Pfeffer (weiß/schwarz), Pickles (Eingelegtes) in Essig, Pickles (Eingelegtes) in Salzlake, Relish, Senf (mit Essig und Weizen), Senf (mit Essig, weizenfrei), Senf (mit Weizen, ohne Essig), Sojasauce, Tamari (dunkle Sojasauce, weizenfrei), Vanille, Wachholder, Wintergrün, Worcestersauce, Zimt
<b>Süßmittel</b>			Mandeleextrakt, Marmelade/Gelee (mit geeigneten Zutaten), Melasse (braun), Melasse (schwarz), Schokolade,	Ahornsirup, Aspartam, Fruchtzucker (Fructose), Gerstenmalz, Honig, Invertzucker, Maissirup, Maltodextrin, Reissirup, Stevia, Traubenzucker (Dextrose), Zucker (weiß/braun), Zuckerrohrsaft
<b>Getränke</b>		Grüner Tee, Limonade, Mineralwasser, Rotwein,		Bier, Kaffee (koffeinhaltig und koffeinfrei), Limonadengetränke (Diätlimonaden, Cola), Schwarztee, Spirituosen, Weißwein