



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

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

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