

Blutgruppe 0

Lebensmittel	gut und gesund für den Körper	neutral	zu vermeiden
Fleisch & Geflügel	Büffel	Ente	Gans
	Hammel	Fasan	Schinken
	Innereien	Hase	Schwein
	Kalb	Huhn	Speck
	Lamm	Kaninchen	
	Rind	Pferd	
	Rinderhackfleisch	Rebhuhn	
	Wild	Schnecken	
		Strauss	
		Truthahn (Pute)	
		Wachtel	
Fisch & Meeresfrüchte	Alosa	Aal	Barracuda (Pfeilhecht)
	Alse (Maifisch)	Atlant. Umber	Hering
	Blaufisch	Austern	Katzenfisch
	Flussbarsch, Kretzer	Barramunda	Kaviar
	Gelbbarsch	Bauchseibling	Krake
	Gelbschwanz	Blaubarsch	Meerschnecken
	Grunzbarsche	Fächerfisch	Muskellunge
	Hecht	Flunder	Räucherlachs
	Hechtdorsch	Flusskrebse	Schneckenmuschel
	Heilbutt	Froschschenkel	Seelachs
	Hering frisch	Garnelen	Seeohren
	Kabeljau (Dorsch)	Goldmakrele	Steinbeißer
	Lachs	Hai	
	Makrele	Hechtbarsch	
	Regenbogenforelle	Hummer	
	Rotbarsch	Jakobsmuscheln	
	Roter Schnapper	Kalamari	
	Sardine	Karpfen	
	Schnappbarsch	Kaulbarsch	
	Schwertfisch	Kaulkopf	
	Seehecht	Krabben	
	Sardellen	Krebse	

Blutgruppe 0

Fisch & Meeresfrüchte	Seezunge	Lachsforelle	
	Stör	Lippfisch	
	Streifenbarsch	Meeräsche	
	Weißbarsch	Meerbrassen	
	Ziegelfisch	Meerforelle	
		Meerschnecken	
		Miesmuscheln	
		Pampano	
		Ruderfisch	
		Sauerkarpfen	
		Schellfisch	
		Schratt	
		Scrod	
		Seebarsch	
		Seeteufel	
		Snapper	
		Sonnenbarsch	
		Sonnenfisch	
		Sternbutterfisch	
		Stint	
		Süßwassertrommler	
		Thunfisch	
		Tilapia	
		Tintenfisch	
		Venusmuscheln	
		Weinbergschnecken	
		Weißstör	
		Wittling	
		Wolfsbarsch	
		Zackenbarsch	

Blutgruppe 0

Milchprodukte		Butter	Amerik. Schmelzkäse
		Fadenkäse	Blauschimmelkäse
		Farmerkäse	Brie
		Ghee	Buttermilch
		Mozzarella	Camembert
		Schafskäse (Feta)	Casein Käse
		Sojakäse	Cheddar
		Sojamilch	Colby
		Ziegenkäse	Edamer
			Emmentaler
			Fettarme Milch
			Frischkäse
			Gouda
			Gruyère
			Hüttenkäse
			Jarlsberg
			Joghurt, alle Sorten
			Kefir
			Magermilch
			Molke
			Monterey Jack
			Münster
			Neufchâtel
			Parmesan
			Provolone
			Quark
			Ricotta
			Sauercrème
			Schmelzkäse
			Speiseeis
			Vollmilch
			Ziegenmilch
Eier		Hühnerei	Gänseei
		Eiweiß v. Hühnerei	Wachtelei
		Eigelb v. Hühnerei	
		Enteiei	
Öle & Fette	Leinsamen Öl	Avocadoöl	Distelöl
	Olivenöl	Borretschsamenöl	Erdnussöl
		Esskastanien	Kokosnussöl
		Lebertran	Maiskeimöl
		Mandelöl	Nachtkerzenöl
		Rapsöl	Rizinusöl
		Schw. Johannisbeersamenö	Sojaöl
		Sesamöl	Sonnenblumenöl
		Walnussöl	Weizenkeimöl

Blutgruppe 0

Nüsse & Samen	Kürbiskerne	Esskastanien	Buchennuss
	Leinsamen	Haselnüsse	Cashewnüsse
	Walnüsse	Kokosnussmilch	Erdnussbutter
		Macadamianüsse	Erdnüsse
		Mandelmus	Kokosnusscreme
		Mandeln	Kokosnüsse
		Mandelmilch	Mohnsamensamen
		Pekannüsse	Paranüsse
		Pinienkerne	Pistazien
		Sesampaste	
		Sesamsamen	
		Sonnenblumenkerne	
		Sonnenblumenmus	
Bohnen & Hülsenfrüchte	Adzukibohnen	Ackerbohnen	Kidneybohnen
	Augenbohnen	Cannellini-Bohnen	Kupferbohnen
	Pinto Bohnen	Dicke Bohnen	Linsen grün & rot
		Erbsen	Perlbohnen
		Grüne Bohnen	
		Kichererbsen	
		Limabohnen	
		Miso	
		Mungbohnen sprossen	
		Puffbohnen	
		Rote Bohnen	
		Schwarze Bohnen	
		Sojabohnen	
		Weißer Bohnen	
		Yamsbohnen	
		Zuckerschoten	

Blutgruppe 0

Getreide, Brot Gebäck	Essener Brot	Amaranth	Bagels
		Artischocken Pasta	Buchweizennudeln
		Basmatireis	Bulgur (Weizengrütze)
		Brot aus Naturreis	Cornflakes
		Buchweizen	Couscous
		Buchweizen & Mehl	Crunchy
		Dinkel	Gerste
		Dinkelbrot	Glutenhaltiges Mehl
		Dinkelmehl	Hafermehl
		Ezekiel-Brot	Haferschrot
		Gerstenmehl	Hartweizen (Gries)
		Glasnudeln	Hartweizenbrot
		Glutenfreies Brot	Hartweizenmehl
		Glutenfreie Pasta	Hefegebäck aus Weizen
		Haferbrei	Maisgries
		Haferkleie	Maismehl
		Hafermehl	Maisstärke
		Hirsebrot	Mehrkornbrot
		Kamut (ägypt. Weizen)	Mehrkornmischung
		Knäckebrot	Pasta (Hartweizengrieß)
		Naturreis	Popcorn
		Pfeilwurz Mehl	Pumpernickel
		Puffreis	Sobanudeln
		Quinoa	Sorghum
		Reis (weiß & braun)	Spinatpasta
		Reisflocken	Weizen
		Reiskleie, Reismehl	Weizenflocken
		Reismilch	Weizenkeime
		Reisnudeln	Weizenkleie
		Reiswaffeln	Weizenschrot
		Roggenbrot	Weizenvollkornmehl
		Roggenmehl	
		Sojabrot	
		Sojaflocken	
		Topinambur	
		Topioka	
		Vollreisbrot	
		Wildreis	

Blutgruppe 0

Gemüse	Algen	Abalonepilze	Alfalfa Sprossen
	Artischocken	Auberginen	Aloe
	Brokkoli	Austernpilze	Avocados
	Chicorée	Bambussprossen	Blumenkohl
	Eskariol, Winterendivie	Brunnenkresse	Kapern
	Grünkohl	Champignons	Kartoffeln
	Ingwer	Chilischoten	Lauch
	Kohlrabi	Chinakohl	Mais
	Kürbis	Daikon (jap. Rettich)	Oliven schwarz
	Löwenzahn	Eisbergsalat	Rosenkohl
	Mangold	Endiviensalat	Rotkohl
	Meerrettich	Enoki Pilze	Senfkohlblätter
	Okra	Farnwedel	Shiitakepilze
	Paprika rot	Fenchel	Taro-Wurzel
	Pastinaken	Frühlingszwiebeln	Wacholder
	Porree	Gelbe Kohlrüben	Yucca Wurzel
	Römer Salat	Gurken, Gürkensaft	
	Rübenblätter	Jalapeño	
	Seetang	Karottensaft	
	Spinat	Knoblauch	
	Süßkartoffeln	Kohlrübe	
	Topinambur	Kopfsalat	
	weiße Rüben	Maroni (Esskastanien)	
	Zwiebeln	Melonenkürbis	
		Möhren, Karotten	
		Mungbohnsensprossen	
		Oliven grün	
		Pak-Choi	
		Paprika, grün & gelb	
		Radicchio	
		Radieschen	
		Rettich	
		Rote Beete	
		Rucola	
		Sauerkraut	
		Schalotten	
		Sellerierübe	
		Selleriesaft	
		Spargel	
		Staudensellerie	
		Strohpilz	
		Tempeh	
		Tofu	
		Tomaten	
		Weißkohl inkl. Saft	
		Yamswurzel	
		Zucchini	

Blutgruppe 0

Obst	Feigen	Ananas inkl. Saft	Banane
	Heidelbeeren	Äpfel	Bittermelone
	Kirschen	Aprikosen	Brombeeren
	Pflaumen	Birnen	Cantaloupe Melone
	Trockenpflaumen	Boysen Beeren	Erdbeeren
		Brotfrucht	Honigmelonen
		Casaba Melone	Kochbananen
		Datteln	Kokosnüsse
		Granatapfel	Litschis
		Grapefruit	Mandarinen
		Guaven	Nashi-Birne
		Himbeeren	Orangen
		Holunderbeeren	Rhabarber
		Johannisbeeren	
		Kakis	
		Kaktusfeige	
		Kiwis	
		Kumquats	
		Limetten	
		Loganbeeren	
		Mangos	
		Nektarinen	
		Papaya	
		Pfirsiche	
		Preiselbeeren	
		Quitten	
		Rosinen	
		Stachelbeeren	
		Sternfrucht	
		Wassermelone	
		Weintrauben	
		Wintermelone	
		Zitrone inkl. Saft	
		Zwergorangen	

Blutgruppe 0

Kräuter, Gewürze	Carob	Agar-Agar	Arab. Gummi
	Cayennepfeffer	Ahornsirup	Eingelegtes in Essig
	Curry	Anis	Eingelegtes in Salzlake
	Ingwer	Basilikum	Guarana
	Johannisbrotbaum	Bergamottöl	Kapern
	Kombualgen	Bohnenkraut	Maissirup
	Kurkuma, Tumeric	Chili (rot)	Maisstärke
	Petersilie	Dill	Muskatnuss inkl. Blüte
	Rotalge	Estragon	Pfeffer (schwarz & weiß)
		Gelatine	
		Gerstenmalz	
		Gewürznelke	
		Honig	
		Kakao	
		Kardamom	
		Kerbel	
		Koriander	
		Kreuzkümmel	
		Kümmel	
		Lorbeerblatt	
		Majoran	
		Meerrettich	
		Melasse	
		Minze grün	
		Miso	
		Naturreissirup	
		Nelkenpfeffer	
		Oregano	
		Paprikapulver	
		Pfeffer rot	
		Piment	
		Rosmarin	
		Safran	
		Salbei	
		Salz	
		Schnittlauch	
		Senf & Senfpulver	
		Sojasauce	
		Süßholzwurzel	
		Tamarinde	
		Thymian	
		Vanille	
		Zimt	

Blutgruppe 0

Würzmittel & Verdickungsmittel		Agar-Agar	Balsamico
		Apfelessig	Carrageenan
		Apfelpektin	Essig (rot & weiß)
		Gelantine	Gewürzgurke
		Hefe	Guarkernmehl
		Mayonnaise	Ketchup
		Meersalz	Worcester-Sauce
		Senf	Würzsauce
		Sojasauce	
		Tamari	
Süßmittel		Ahornsirup	Aspartam
		Gerstenmalz	Dextrose
		Honig	Fruchtzucker
		Mandel Extrakt	Invertzucker
		Melasse	Mais Sirup
		Reis Sirup	Maltodextrin
		Rohrzucker	Zucker (weiß/braun)
		Stevia	
Kräutertees	Bochshornklee	Baldrian	Alfalfa
	Grüntee	Dong quai	Aloe
	Hagebutte	Eisenkraut	Enzian
	Hopfen	Gewürznelken	Erdbeerblatt
	Ingwer	Ginseng	Gelbwurz
	Lindenblüten	Helmkraut	große Klette
	Löwenzahn	Himbeerblatt	Hirtentäschel
	Maulbeere	Holunder	Huflattich
	Petersilie	Kamille	Johanniskraut
	Rotulmenride	Königskerze	krauser Ampfer
	Sarsaparille	Minze	Maisgriffel
	Vogelmiere	Salbei	Rhabarber
		Schafgarbe	Rotklee
		Sennesblätter	Schwarztee
		Süßholzwurzel	Sennesblätter
		Thymian	Sonnenhut (Echinacin)
		Weißbirke	
		Weißdorn	
		Weißbeichenrinde	
		Weißer Andorn	
Getränke	Mineralwasser	Rotwein	Bier
		Stilles Wasser	Cola & Limonaden (auch Diät)
			Kaffee
			Schwarztee
			Softdrinks
			Spirituosen
			Weißwein

Blutgruppe 0

Generell gilt:

Gluten-Weizen & Mais...	<i>...stört die Insulinproduktion und verlangsamt den Stoffwechsel.</i>
Kidneybohnen...	<i>...beeinträchtigen die Kalorienausnutzung, was zur Zunahme führt.</i>
Linsen...	<i>...machen das Muskelgewebe basisch, was unförderlich ist.</i>
Kohl, Rosenkohl, Blumenkohl...	<i>...hemmt das Schilddrüsenhormon.</i>
Rotes Fleisch, Grünkohl, Spinat, Brokkoli, Leber ...	<i>...fördern die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels .</i>
Kombu- und Wakame- Algen, Fisch, Jodsalz, Meeresfrüchte...	<i>...enthält Jod, erhöhen die Produktion des Schilddrüsenhormons.</i>

Der 0-Typ ist ein Jäger

Stärken:	Robuster Verdauungstrakt, starkes Immunsystem, natürliche Abwehr gegen Infektionen, Organismus bestimmt den wirksamen Stoffwechsel und den Erhalt der Nährstoffe.
Schwächen:	Überempfindlich gegen neue Ernährungs- und Umweltbedingungen, Tendenz zu einem überaktiven Immunsystem.
Krankheitsrisiken:	Blutgerinnungsstörungen, Entzündungskrankheiten wie Arthritis, niedrige Schilddrüsenhormonproduktion, Geschwüre, Allergien.
Ernährungsprofil:	Eiweißreich! Fleisch, Fisch, Gemüse Obst, eingeschränkte Getreide, Bohnen, Hülsenfrüchte.
Gewichts-Reduktion:	<u>Vermeide:</u> Weizen, Mais, Kidneybohnen, Linsen, Kohl, Milchprodukte <u>Vermeiden:</u> Seetang, Meeresfrüchte, rotes Fleisch, Grünkohl, Spinat, Brokkoli Olivenöl
Nährstoff-Ergänzung:	Vitamin B (kurbelt den Stoffwechsel an), Vitamin K, Kalzium, Jod, Süßholz, Seetang.
Fitness & Sport:	Intensive körperliche Betätigung wie: Boxen, Joggen, Kampfsport-Arten, Radfahren, Schwimmen, Ausdauersportarten (Mindestens 3 x pro Woche)