

# Blutgruppe 0

Lebensmittel	gut und gesund für den Körper	neutral	zu vermeiden
<b>Fleisch &amp; Geflügel</b>	Büffel	Ente	Gans
	Hammel	Fasan	Schinken
	Innereien (Herz, Leber)	Hase	Schwein
	Kalb	Huhn	Speck
	Lamm	Kaninchen	
	Rind	Pferd	
	Rinderhackfleisch	Rebhuhn	
	Wild	Schnecken	
		Strauss	
		Truthahn (Pute)	
	Wachtel		
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>	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
	Hechtbarsch	Flusskrebse	Schneckenmuschel
	Heilbutt	Froschschenkel	Seelachs
	Hering frisch	Garnelen	Seeohren
	Kabeljau (Dorsch)	Goldmakrele	Steinbeißer
	Lachs	Hai	
	Makrele	Hechtbarsch	
	Regenbogenforelle	Hummer	
	Rotbarsch	Jakobsmuscheln	
	Roter Schnapper	Kalamari (Tintenfisch)	
	Sardine	Karpfen	
	Schnappbarsch	Kaulbarsch	
	Schwertfisch	Kaulkopf	
Seehecht	Krabben		
Sardellen	Krebse		

## Blutgruppe 0

<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>	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

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

## Blutgruppe 0

<b>Nüsse &amp; Samen</b>	Kürbiskerne	Esskastanien	Buchennuss
	Leinsamen	Haselnüsse	Cashewnüsse
	Walnüsse	Kokosnussmilch	Erdnussbutter
		Madadamiannüsse	Erdnüsse
		Mandelmus	Kokosnuscreme
		Mandeln	Kokosnüsse
		Mandelmilch	Mohnsamen
		Pekannüsse	Paranüsse
		Pinienkerne	Pistazien
		Sesampaste	
		Sesamsamen	
		Sonnenblumenkeren	
		Sonnenblumenmus	
	<b>Bohnen &amp; Hülsenfrüchte</b>	Adzukibohnen	Ackerbohnen
Augenbohnen		Cannellini-Bohnen	Kupferbohnen
Pinto Bohnen		dicke Bohnen	Linsen grün & rot
		Erbsen	Perlbohnen
		grüne Bohnen	
		Kichererbsen	
		Limabohnen	
		Miso	
		Mungbohnenprossen	
		Puffbohnen	
		rote Bohnen	
		schwarze Bohnen	
		Sojabohnen	
		weiße Bohnen	
	Yamsbohnen		
	Zuckerschoten		

## Blutgruppe 0

<b>Getreide, Brot Gebäck</b>	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
		Haferbrei	Hefengebäck aus Weizen
		Haferkleie	Maisgries
		Hafermehl	Maismehl
		Hirsebrot	Maisstärke
		Kamut (ägypt. Weizen)	Mehrkornbrot
		Knäckebrot	Mehrkornmischung
		Naturreis	Pasta (Hartweizengrieß)
		Pfeilwurzmehl	Popkorn
		Puffreis	Pumpernickel
		Quinoa	Sobanudeln
		Reis (weiß & braun)	Sorghum
		Reisflocken	Spinatpasta
		Reiskleie	Weizen
		Reismehl	Weizenflocken
		Reismilch	Weizenkeime
		Reisnudeln	Weizenkleie
		Reiswaffeln	Weizenschrot
		Roggenbrot	Weizenvollkornmehl
		Roggenmehl	
	Sojabrot		
	Sojaflocken		
	Topinambur		
	Topioka		
	Vollreisbrot		
	Wildreis		

## Blutgruppe 0

<b>Gemüse</b>	Algen	Abalonepilze	Alfalfa Sprossen
	Artischocken	Auberginen	Aloe
	Brokkoli	Austerpilze	Avocados
	Chicorée	Bambussprossen	Blumenkohl
	Eskarol / Winterendivie	Brunnenkresse	Gurke
	Grünkohl	Champignons	Gurkensaft
	Ingwer	Chilischoten	Kapern
	Kohlrabi	Chinakohl	Kartoffeln
	Kürbis	Daikon (jap. Rettich)	Lauch
	Löwenzahn	Eisbergsalat	Mais
	Mangold	Endiviensalat	Oliven schwarz
	Meerrettich	Enokipilze	Rosenkohl
	Okra	Farnwedel	Rotkohl
	Paprika rot	Fenchel	Senfkohlblätter
	Pastinaken	Frühlingszwiebeln	Shiitakepilze
	Porree	gelbe Kohlrüben	Taro-Wurzel
	Römer Salat	Gurken	Wacholder
	Rübenblätter	Jalapeño	Yucca Wurzel
	Seetang	Karottensaft	
	Spinat	Knoblauch	
	Süßkartoffeln	Kohlrübe	
	Topinambur	Kopfsalat	
	weiße Rüben	Maroni (Esskastanien)	
	Zwiebeln	Melonenkürbis	
		Möhren, Karotten	
		Mungbohnen sprossen	
		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	Boysenbeeren	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	
		Pfersiche	
		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
	Rotalge	Estragon	Muskatblüte
		Gelatine	Muskatnuss
		Gerstenmalz	Pfeffer (schwarz & weiß)
		Gewürznelke	
		Honig	
		Kakao	
		Kardamom	
		Kerbel	
		Koriander	
		Kreuzkümmel	
		Kümmel	
		Lorbeerblatt	
		Majoran	
		Meerrettich	
		Melasse	
		Minze grün	
		Miso	
		Natturreissirup	
		Nelkenpfeffer	
		Oregano	
		Paprikapulver	
		Pfeffer rot	
		Piment	
		Rosmarin	
		Safran	
		Salbei	
		Salz	
	Schnittlauch		
	Senf & Senfpulver		
	Sojasauce		
	Süßholzwurzel		
	Tamarinde		
	Thymian		
	Vanille		
	Zimt		



## Blutgruppe 0

<b>Würzmittel &amp; Verdickungsmittel</b>		Agar-Agar	Balsamico
		Apfelessig	Carrageenan
		Apfelpektin	Essig (rot & weiß)
		Gelantine	Gewürzgurke
		Hefe	Guarkernmehl
		Mayonnaise	Ketchup
		Meersalz	Wrocester-Sauce
		Senf	Würzsauce
		Sojasauce	
		Tamari	
<b>Süßmittel</b>		Ahornsirup	Aspartam
		Gerstenmalz	Dextrose
		Honig	Fruchtzucker
		Mandel Extrakt	Invertzucker
		Melasse	Mais Sirup
		Reis Sirup	Maltodextrin
		Rohrzucker	Zucker (weiß/braun)
		Stevia	
<b>Kräutertees</b>	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	schwarzer Tee
		Süßholzwurzel	Sennesblätter
		Thymian	Sonnenhut (Echinacin)
		Weißbirke	
		Weißdorn	
		Weißseichenrinde	
	weißer Andorn		
<b>Getränke</b>	Mineralwasser	Rotwein	Bier
		Stilles Wasser	Cola & Limonaden (auch Diät)
			schwarzer Tee
			Softdrinks
			Spiritosen
			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

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