

## Blutgruppe A

Lebensmittel	gut und gesund für den Körper	neutral	zu vermeiden
<b>Fleisch &amp; Geflügel</b>	Schnecken	Huhn	Büffel
		Pute	Ente
		Strauss	Fasan
			Gans
			Hammel
			Hase
			Innereien
			Kalb
			Kaninchen
			Lamm
			Pferd
			Rebhuhn
			Rind
			Rinderhackfleisch
			Schinken
			Schwein
			Speck
		Wachtel	
		Wild	
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>	Barramundi	Atlan. Umber	Aal
	Flussbarsch, Kretzer	Bauchsaibling	Alosa
	Gelbbarsch	Blaubarasch	Alse
	Goldmakrele	Fächerfisch	Austern
	Grunzbarsche	Gelbschwanz	Barrakuda
	Hechtbarsch	Hai	Blaufisch
	Kabeljau (Dorsch)	Hecht	Flunder
	Karpfen	Kaulbarsch	Flusskrebse
	Lachs	Kaulkopf	Froschschenkel
	Lachsforelle	Meeräsche	Garnelen
	Makrele	Meerbrasse	Heilbutt
	Meerforelle	Meerschnecken	Hering
	Regenbogenforelle	Muskellunge	Hummer
	Roter Schnapper	Pampano	Jakobsmuscheln
	Sardellen	Rotbarsch	Kalamri
	Sardine	Sauerkarpfen	Katzenfisch
	Seelachs	Schnappbarsch	Kaviar
	Seeteufel	Schwertfisch	Krabben
	Weinbergschnecken	Scrod	Krake
	Weißfisch	Seebarsch	Krebsfleisch
	Wittling	Seeohr	Lippfisch
	Zackenbarsch	Sonnenbarsch	Miesmuscheln
		Stint	Pfeilhecht
	Stör	Räucherlachs	
	Süßwasser-Trommler	Ruderfisch	
	Thunfisch	Sardellen	

## Blutgruppe A

<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>		Tilapia	Schellfisch
		Weißbarsch	Schneckenmuschel
		Wolfsbarsch	Schratt
			Seehecht
			Seezunge
			Snapper
			Sonnenfisch
			Sternbutterfisch
			Streifenbarsch
			Tintenfisch
			Venusmuscheln
			Weißstör
			Ziegelfisch
<b>Milchprodukte</b>	Sojakäse	Casein Käse	Amerik. Schmelzkäse
	Sojamilch	Fadenkäse	Blauschimmelkäse
		Farmerkäse	Brie
		Feta	Butter
		Ghee	Buttermilch
		Joghurt	Camembert
		Kefir	Cheddar
		Mozzarella	Colby
		Quark	Edamer
		Ricotta	Emmentaler
		Sauercrème	Frischkäse
		Schmelzkäse	Gouda
		Ziegenkäse	Gruyère
		Ziegenmilch	Hüttenkäse
			Jarlsberg
			Magermilch
			Milch
			Molke
			Monterey Jack
			Münster
		Neufchâtel	
		Parmesan	
		Provolone	
		Speiseeis	
		Vollmilch	

<b>Blutgruppe A</b>			
<b>Eier</b>		Hühnerei	
		Eiweiß v. Hühnerei	
		Eigelb v. Hühnerei	
		Entenei	
		Gänseei	
<b>Öle &amp; Fette</b>	Leinsamen Öl	Avocado Öl	Erdnussöl
	Olivenöl	Borretschsamenöl	Kokosnussöl
	Schw. Johannisbeeresamenöl	Distelöl	Maiskeimöl
	Walnussöl	Lebertran	Rizinusöl
		Mandelöl	
		Nachtkerzenöl	
		Rapsöl	
		Sesamöl	
		Sojaöl	
		Sonnenblumenöl	
	Weizenkeimöl		
<b>Nüsse &amp; Samen</b>	Erdnüsse	Buchennuss	Cashewnüsse
	Erdnussbutter	Esskastanien (Maronen)	Kokosnusscreme
	Kürbiskerne	Haselmüsse	Kokosnüsse
	Leinsamen	Kokosnussmilch	Paranüsse
		Macadamianüssen	Pistazien
		Mandeln	
		Mandelmilch & Mus	
		Mohnsamensamen	
		Pekannüsse	
		Pinienkerne	
		Sesampaste	
		Sesamsamen	
		Sonnenblumenkerne	
	Sonnenblumenmus		
	Walnüsse		
<b>Bohnen &amp; Hülsenfrüchte</b>	Adzukibohnen	Ackerbohnen	Kichererbsen
	Augenbohnen	Cannellini-Bohnen	Kidneybohnen
	Berglinsen	Erbsen	Kupferbohnen
	Grüne Bohnen	Mungbohnen sprossen	Limabohnen
	Linsen rot & grün	Puffbohnen	Perlbohnen
	Miso	Weißer Bohnen	Rote Bohnen
	Pinto Bohnen	Yamsbohnen	
	Schwarze Bohnen	Zuckerschoten	
	Sojabohnen		

## Blutgruppe A

<b>Getreide, Brot &amp; Gebäck</b>	Amaranth	Basmatireis	Crunchy Müsli
	Artischocken Pasta	Bulgur	Hartweizenbrot
	Buchweizen	Cornflakes	Hartweizengrieß Pasta
	Buchweizenmehl	Couscous	Mehrkornbrot
	Essener Brot	Dinkel, Dinkelmehl	Mehrkornmischung
	Ezekiel Brot	Dinkelbrot	Pumpernickel
	Haferbrei	Gerste, Gerstenmehl	Spinatpasta
	Haferkleie	Gerstenmehl	Weizenauszugsmehl
	Hafermehl	Glasnudeln	Weizenflocken
	Reismehl	Glutenfreies Mehl	Weizenkeime
	Reiswaffeln	Glutenhaltiges Mehl	Weizenkeimmehl
	Roggenmehl	Glutenfreie-Pasta	Weizenkleie
	Sobanudeln	Haferkleie	Weizenschrot
	Sojabrot	Haferschrot	Weizenvollkornbrot
	Sojaflocken	Hartweizenmehl	Weizenvollkommehl
	Sojagranulat	Hirse / Hirsenbrot	
		Kamut	
		Knäcke Brot	
		Maismehl, Maisgries	
		Maisschrot, Maisstärke	
		Naturreis	
		Pfeilwurzmehl	
		Popcorn	
		Puffhirse	
		Puffreis	
		Quinoa	
		Reis (weiß & braun)	
		Reisflocken	
		Reiskleie	
		Reisnudeln	
		Roggenbrot	
		Sorghum	
		Topinambur	
	Tapioka		
	Vollreisbrot		
	Wilder Reis		

## Blutgruppe A

Gemüse	Alfalfa Sprossen	Abalone Pilze	Auberginen
	Aloe	Algen (rot & grün)	Chilischoten
	Artischocken	Austerpilze	Chinakohl
	Brokkoli	Avocados	Jalapeño
	Chicorée	Bambussprossen	Kapern
	Eskariol (Winterendivie)	Blumenkohl	Kartoffeln
	Fenchel	Brunnenkresse	Mais
	Gelbe Kohlrüben	Champignon	Oliven (grün & schwarz)
	Grünkohl	Daikon	Paprika (alle Farben)
	Ingwer	Eisbergsalat	Rotkohl
	Karotten	Endiviensalat	Sauerkraut
	Knoblauch	Enokipilze	Shiitake Pilze
	Kohlrabi	Farnwedel	Süßkartoffeln
	Kohlrübe	Frühlingszwiebeln	Tomaten
	Kürbis	Gurken inkl. Saft	Wacholder
	Lauch	Kopfsalat	Weißkohl
	Löwenzahn	Maitaki Pilze	Yamswurzel
	Mangold	Maroni	Yucca Wurzel
	Meerrettich	Melonenkürbis	
	Möhren	Pak Choi	
	Okra	Radicchio	
	Pastinaken	Radieschen	
	Römischer Salat	Rettich inkl. Sprossen	
	Rüben weiss	Rosenkohl	
	Rübenblätter	rote Beete	
	Sellerieknolle, Staude, Saft	Rucola	
	Spinat	Schalotten	
	Tempeh	Seetang	
	Tofu	Sellerie Staude, Rübe, Saft	
	Topinambur	Senfkohlblätter	
	Zwiebeln	Spargel	
		Taro-Wurzel	
	Wasserkastanien		
	Zucchini		

## Blutgruppe A

<b>Obst</b>	Ananas inkl. Saft	Äpfel	Bananen
	Aprikose	Birnen	Bittermelonen
	Boysenbeeren	Brotfrucht	Honigmelonen
	Brombeeren	Cantaloupe Melone	Kochbananen
	Dörrpflaumen	Casaba Melone	Kokosnüsse
	Feigen	Datteln	Mandarinen
	Grapefruits	Erdbeeren	Mangos
	Heidelbeeren	Granatäpfel	Orangen
	Kirschen	Guaven	Papaya
	Pflaumen	Himbeeren	Rhabarber
	Preiselbeeren	Holunderbeeren	
	Trockenpflaumen	Johannisbeeren	
	Zitronen inkl. Saft	Kakis	
		Kaktusfeigen	
		Kiwis	
		Kumquats	
		Limetten	
		Litschis	
		Loganbeeren	
		Nashi-Birne	
		Nektarinen	
		Pfirsiche	
		Quitten	
		Rosinen	
		Stachelbeeren	
	Sternfrucht		
	Wassermelonen		
	Weintrauben		
	Wintermelone		
	Zwergorangen		

## Blutgruppe A

<b>Kräuter, Gewürze</b>	Gerstenmalz	Agar-Agar	Arabic Gummi
	Ingwer	Ahornsirup	Cayennepfeffer
	Knoblauch	Anis	Chilis
	Melasse	Basilikum	Eingelegtes in Essig
	Miso	Bohnenkraut	Gelatine
	Sojasauce	Curry	Pfeffer (alle Sorten)
	Tamari	Dill	Wintergrün
		Eingelegtes in Salzlake	
		Estragon	
		Gewürznelke	
		Guarana	
		Honig	
		Johannisbrotbaum	
		Kakao	
		Kardamom	
		Kerbel	
		Kombualgen	
		Koriander	
		Kreuzkümmel	
		Kümmel	
		Kurkuma	
		Lorbeerblätter	
		Maissirup & Maisstärke	
		Majoran	
		Meerrettich	
		Minze	
		Muskatnuss	
		Natturreissirup	
		Nelkenpfeffer	
		Oregano	
		Paprikapulver	
		Petersilie	
		Pfeilwurz Mehl	
	Piment		
	Rosmarin		
	Rotalge		
	Safran		
	Salbei		
	Salz		
	Schnittlauch		
	Senfpulver		
	Süßholzwurzel		
	Tamarinde		
	Tapioka		
	Thymian		
	Vanille		
	Zimt		

## Blutgruppe A

<b>Würzmittel &amp; Verdickungsmittel</b>	Sojasauce	Agar-Agar	Guarkernmehl
	Tamari (glutenfrei)	Apfelpektin	Apfelessig
		Gewürzgurke	Balsamico
		Hefe	Carrageenan
		Meersalz	Essig (rot & weiß)
		Senf	Gelatine
			Ketchup
			Mayonnaise
			Wrocester Sauce
			Würzsauce
<b>Süßmittel</b>	Gerstenmalz	Ahornsirup	Aspartam
	Melasse (schwarz)	Dextrose	Rohrzucker
		Fruchtzucker	
		Honig	
		Invertzucker	
		Mais Sirup	
		Maltodextrin	
		Mandel Extrakt	
		Melasse	
		Reissirup	
	Stevia		
	Zucker (weiß & braun)		
<b>Kräutertees</b>	Alfalfa	Dong quai	Katzenminze
	Aloe	Eisenkraut	Krauser Ampfer
	Baldrian	Enzian	Maisgriffel
	Bockshornklee	Erdbeerblatt	Rhabarber
	Ginseng	Gelbwurz	Rotklee
	Große Klette	Gewürznelke	Schwarzer Tee
	Grüner Tee	Helmkraut	
	Hagebutte	Himbeerblatt	
	Ingwer	Hirtentäschel	
	Johanniskraut	Holunder	
	Kamille	Hopfen	
	Rotulmenrinde	Huflattich	
	Sonnenhut (Echinacin)	Königskerze	
	Weißdorn	Lindenblüten	
		Löwenzahn	
		Maulbeere	
		Minze	
		Petersilie	
		Pfefferminze	
		Salbei	
		Sarsaparille	
		Schafgarbe	
		Sennesblätter	
		Süßholzwurzel	
		Thymian	
	Vogelmiere		
	Weißbirke		
	Weißechenrinde		
	Weißer Andorn		

Blutgruppe A			
<b>Getränke</b>	Kaffee	Weißwein	Bier
	Rotwein		Cola Getränke
	Stilles Wasser		Diätlimonade
			Softdrinks
			Mineralwasser
			Schwarzer Tee
			Spirituosen
<b>Generell gilt:</b>			
Fleisch... <i>...ist schwer verdaulich, wird als Fett gespeichert, erhöht Giftstoffe im Verdauungstrakt.</i>			
Milchprodukte... <i>...hemmen den Stoffwechsel, begünstigen die Schleimbildung.</i>			
Kidney- & Limabohnen... <i>...hemmen die Wirksamkeit von Verdauungsenzymen, verlangsamen den Stoffwechsel.</i>			
Weizen (viel)... <i>...hemmt die Wirksamkeit des Insulins, hemmt die Kalorienausnutzung.</i>			
Pflanzenöle... <i>...fördern eine wirksame Verdauung, verhindern Wasseransammlungen im Körper.</i>			
Sojaerzeugnisse... <i>...unterstützen die Verdauung, wird rasch umgewandelt und stärken das Immunsystem.</i>			
Gemüse... <i>...fördern wirksamen den Stoffwechsel.</i>			
Ananas... <i>...beschleunigen die Verdauung und steigert die Kalorienausnutzung.</i>			
<b>Der A-Typ ist der Landwirt</b>			
<b>Stärken:</b> Passt sich gut an Ernährungs- und Umweltveränderungen an, Immunsystem erhält und metabolisiert Nährstoffe effizient			
<b>Schwächen:</b> Fleischproteine schwächen den Stoffwechsel und die Verdauung, das Immunsystem ist dadurch anfällig. Parasitenanfälle werden dadurch begünstigt.			
<b>Krankheitsrisiken:</b> Herzkrankheiten, Diabetes Typ 1 & 2, Krebs, Leber- und Gallenblasenstörungen			
<b>Ernährungsprofil:</b> Gemüse, Tofu, Meeresfrüchte, Getreide, Bohnen, Hülsenfrüchte, Obst			
<b>Gewichtsreduktion:</b> <u>Vermeide:</u> Fleisch, Milchprodukte, Kidneybohnen, Limabohnen, Weizen <u>Vermehr:</u> Olivenöl, Sojaprodukte, Meeresfrüchte, Gemüse, Ananas			
<b>Nährstoff-Ergänzungen:</b> Vitamin B12, Folsäure, Vitamin C & E, Weißdorn, Echinacin, Quercetin, Mariendistel			
<b>Fitness &amp; Sport:</b> Beruhigende, konzentrationsfördernde Übungen, wie Tai Chi, Qigong, Yoga, Pilates, Meditation, Atemübungen, Spaziergänge, leichtes Wandern, Schwimmen, Tanzen, Golfen			