

| Blutgruppe A | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------------|
| Lebensmittel | gut und gesund für den Körper | neutral | zu vermeiden |
| Fleisch & Geflügel | Schnecken | Huhn | Büffel |
| | | Pute | Ente |
| | | Strauss | Fasan |
| | | | Gans |
| | | | Hammel |
| | | | Hase |
| | | | Innereien (Herz, Leber...) |
| | | | Kalb |
| | | | Kaninchen |
| | | | Lamm |
| | | | Pferd |
| | | | Rebhuhn |
| | | | Rind |
| | | | Rinderhackfleisch |
| | | | Schinken |
| | | | Schwein |
| | | Speck | |
| | | Wachtel | |
| | | Wild | |
| Fisch & Meeresfrüchte | 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 / Tintenfische |
| | 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

| | | | |
|----------------------------------|-----------|-------------|--------------------|
| Fisch & Meeresfrüchte | | Tilapia | Schellfisch |
| | | Weißbarsch | Schneckenmuschel |
| | | Wolfsbarsch | Schratt |
| | | | Seehecht |
| | | | Seezunge |
| | | | Snapper |
| | | | Sonnenfisch |
| | | | Sternbutterfisch |
| | | | Streifenbarsch |
| | | | Tintenfisch |
| | | | Venusmuscheln |
| | | | Weißstör |
| | | | Ziegelfisch |
| Milchprodukte | Sojakäse | Casein Käse | Amerk. 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 | |

| Blutgruppe A | | | |
|-----------------------------------|---------------------------|------------------------|----------------|
| Eier | | Hühnerei | |
| | | Eiweiß Hühnerei | |
| | | Eigelb Hühnerei | |
| | | Entenei | |
| | | Gänseei | |
| | | Wachtelei | |
| Öle & Fette | Leinsamenöl | Avocadoöl | Erdnussöl |
| | Olivenöl | Borretschsamenöl | Kokosnussöl |
| | Schw. Johannisbeersamenöl | Distelöl | Maiskeimöl |
| | Walnussöl | Lebertran | Rizinusöl |
| | | Mandelöl | |
| | | Nachtkerzenöl | |
| | | Rapsöl | |
| | | Sesamöl | |
| | | Sojaöl | |
| | | Sonnenblumenöl | |
| | | Weizenkeimöl | |
| Nüsse & Samen | Erdnüsse | Buchennuss | Cashewnüsse |
| | Erdnussbutter | Esskastanien (Maronen) | Kokosnusscreme |
| | Kürbiskerne | Haselmüsse | Kokosnüsse |
| | Leisnamen | Kokosnussmilch | Paranüsse |
| | | Macadamiannüsse | Pistazien |
| | | Macadamiannüsse | |
| | | Mandel inkl. Mus | |
| | | Mandelmilch | |
| | | Mohnsamen | |
| | | Pekannüsse | |
| | | Pinienkerne | |
| | | Sesampaste | |
| | | Sesamsamen | |
| | | Sonnenblumenkerne | |
| | Sonnenblumenmus | | |
| | Walnüsse | | |
| Bohnen & Hülsenfrüchte | Adzukibohnen | Ackerbohnen | Kichererbsen |
| | Augenbohnen | Cannellini-Bohnen | Kidneybohnen |
| | Berglinsen | grüne Erbsen | Kupferbohnen |
| | grüne Bohnen | Mungbohnen sprossen | Limabohnen |
| | Linsen rot & grün | Puffbohnen | Perlbohnen |
| | Miso | weiße Bohnen | rote Bohnen |
| | Pinto Bohnen | Yamsbohnen | |
| | schwarze Bohnen | Zuckerschoten | |
| | Sojabohnen | | |

Blutgruppe A

| | | | |
|------------------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|
| Getreide, Brot & Gebäck | 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 | Haferkleie | Weizenkleie |
| | Sobanudeln | Haferschrot | Weizenschrot |
| | Sojabrot | Hartweizenmehl | Weizenvollkornbrot |
| | Sojaflocken | Hirse / Hirsenbrot | Weizenvollkommehl |
| | Sojagranulat | 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 | Abalonepilze | Auberginen |
| | Aloe | Algen (rot & grün) | Chilischoten |
| | Artischocken | Austerpilze | Chinakohl |
| | Brokkoli | Avocados | Jalapeño |
| | Chicorée | Bambussprossen | Kapern |
| | Eskarol (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

| | | | |
|-------------|---------------------|-------------------|------------------|
| Obst | Ananas inkl. Saft | Äpfel | Bananen |
| | Aprikose | Birnen | Bittermelonen |
| | Boysenbeeren | Brotfrucht | Honigmelonen |
| | Brombeeren | Cantaloupe Melone | Kantalup Melonen |
| | Dörrpflaumen | Casaba Melone | Kochbananen |
| | Feigen | Datteln | Kokosnüsse |
| | Grapefruits | Erdbeeren | Mandarinen |
| | Heidelbeeren | Granatäpfel | Mangos |
| | Kirschen | Guaven | Orangen |
| | Pflaumen | Himbeeren | Papaya |
| | Preiselbeeren | Holunderbeeren | Rhabarber |
| | 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

| | | | |
|-------------------------|---------------|-------------------------|-----------------------|
| Kräuter, Gewürze | Gerstenmalz | Agar-Agar | Arabic Gummi |
| | Ingwer | Ahronsirup | 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 | |
| | | Natreissirup | |
| | | Nelkenpfeffer | |
| | | Oregano | |
| | | Paprikapulver | |
| | | Petersilie | |
| | | Pfeilwurz Mehl | |
| | Piment | | |
| | Rosmarin | | |
| | Rotalge | | |
| | Safran | | |
| | Salbei | | |
| | Salz | | |
| | Schnittlauch | | |
| | Senfpulver | | |
| | Süßholzwurzel | | |
| | Tamarinde | | |
| | Tapioka | | |
| | Thymian | | |
| | Vanille | | |
| | Zimt | | |

| Blutgruppe A | | | |
|---|-----------------------|----------------|--------------------|
| Würzmittel & Verdickungsmittel | Sojasauce | Agar-Agar | Guarkernmehl |
| | Tamari (glutenfrei) | Apfelpektin | Apfelessig |
| | | Gewürzgurke | Balsamico |
| | | Hefe | Carrageenan |
| | | Meersalz | Essig (rot & weiß) |
| | | Senf | Gelantine |
| | | | Ketchup |
| | | | Mayonnaise |
| | | | Wrocester Sauce |
| | | | Würzsauce |
| Süßmittel | Gerstenmalz | Ahornsirup | Aspartam |
| | Melasse (schwarz) | Dextrose | Rohrzucker |
| | | Fruchtzucker | |
| | | Honig | |
| | | Invertzucker | |
| | | Mais Sirup | |
| | | Maltodextrin | |
| | | Mandel Extrakt | |
| | | Melasse | |
| | | Reissirup | |
| | Steiva | | |
| | Zucker (weiß & braun) | | |
| Kräutertees | 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 | | | |
|--|--|----------|---------------|
| Getränke | Kaffee | Weißwein | Bier |
| | Rotwein | | Cola Getränke |
| | Stilles Wasser | | Diätlimonade |
| | | | Softdrinks |
| | | | Mineralwasser |
| | | | Schwarzer Tee |
| | | | Spirituosen |
| Generell gilt: | | | |
| 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> | | | |
| Der A-Typ ist der Landwirt | | | |
| Stärken: | Passt sich gut an Ernährungs- und Umweltveränderungen an, Immunsystem erhält und metaobliert Nährstoffe effizient | | |
| Schwächen: | Fleischproteine schwächen den Stoffwechsel und die Verdauung, das Immunsystem ist dadurch anfällig. Parasitenanfälle werden dadurch begünstigt. | | |
| Krankheitsrisiken: | Herzkrankheiten, Diabetes Typ 1 & 2, Krebs, Leber- und Gallenblasenstörungen | | |
| Ernährungsprofil: | Gemüse, Tofu, Meeresfrüchte, Getreide, Bohnen, Hülsenfrüchte, Obst | | |
| Gewichtsreduktion: | <u>Vermeide:</u> Fleisch, Milchprodukte, Kidneybohnen, Limabohnen, Weizen <u>Vermehere:</u> Olivenöl, Sojaprodukte, Meeresfrüchte, Gemüse, Ananas | | |
| Nährstoff-Ergänzungen: | Vitamin B12, Folsäure, Vitamin C & E, Weißdorn, Echinacin, Quercetin, Mariendistel | | |
| Fitness & Sport: | Beruhigende, konzentrationsfördernde Übungen, wie Tai Chi, Qigong, Yoga, Pilates, Meditation, Atemübungen, Spaziergänge, leichtes Wandern, Schwimmen, Tanzen, Golfen | | |