

Blutgruppe AB

Lebensmittel	gut und gesund für den Körper	neutral	zu vermeiden
Fleisch & Geflügel	Hammel	Fasan	Büffel
	Kaninchen	Hase	Ente
	Lamm	Leber	Gans
	Truthahn (Pute)	Strauss	Herz
	Schnecken		Huhn
	Weinbergschnecken		Kalb
			Pferd
			Rebhuhn
			Rind
			Schinken
			Schwein
			Speck
			Wachtel
		Wild	
Fisch & Meeresfrüchte	Alosa	Atlant. Umber	Aal
	Alse / Maifisch	Blaubarsch	Austern
	Fächerfisch	Blaufisch	Barrakuda
	Forelle	Felchen	Barramunda
	Goldmakrele	Flussbarsch	Bauchsaibling
	Hecht	Flussbarsch / Kretzer	Flunder
	Hechtbarsch	Gelbbarsch	Flusskrebse
	Kabeljau (Dorsch)	Grunzbarsche	Froschschenkel
	Lachsforelle	Hai	Garnelen
	Makrele	Hering frisch	Gelbschwanz
	Meerbrassen	Jakobsmuscheln	Heilbutt
	Roter Schnapper	Karpfen	Hering mariniert
	Sardelle	Katzenfisch	Hummer
	Sardine	Kaulbarsch	Krabben
	Seehecht	Kaulkopf	Krake
	Seeteufel	Kaviar	Krebse
	Stör	Lachs	Lippfisch
	Thunfisch	Meeräsche	Meerforelle
	Zackenbarsch	Meerschnecken	Meerschnecken
		Miesmuscheln	Räucherlachs
	Muskellunge	Regenbogenforelle	
	Pampano	Sardellen	
	Rotbarsch	Schellfisch	
	Ruderfisch	Schneckenmuschel	
	Sauerkarpfen	Seezunge	
	Schnappbarsch	Sonnenfisch	

Blutgruppe AB

Fisch & Meeresfrüchte		Schratt	Streifenbarsch
		Schwertfisch	Venusmuscheln
		Scrod	Wolfsbarsch (Loup de mer)
		Seebarsch	
		Seelachs	
		Seeohr	
		Snapper	
		Sonnenbarsch	
		Steinbeißer	
		Sternbutterfisch	
		Stint	
		Süßwassertrommler	
		Tilapia	
		Tintenfisch	
	Weißbarsch		
	Ziegelfisch		
Milchprodukte	Fadenkäse	Cheddar	Amerik. Schmelzkäse
	Farmerkäse	Colgy	Blauschimmelkäse
	Feta	Edamer	Brie
	Hüttenkäse	Emmentaler	Butter
	Joghurt	fettarme Milch (1,5 % Fett)	Buttermilch
	Kefir	Frischkäse	Camembert
	Mozzarella	Ghee	Casein Käse
	Ricotta	Gouda	Parmesan
	Sauercrème	Gruyère	Provolone
	Saure Sahne (10 % Fett)	Jarlsberg	Speiseeis
	Schafskäse	Magermilch (0,3 % Fett)	Vollmilch
	Ziegenkäse	Molke	
	Ziegenmilch	Monterey Jack	
		Münster	
		Neufchâtel	
		Quark	
	Schmelzkäse		
	Soja Käse		
	Sojamilch		
Eier	Eiweiß Hühnerei	Hühnerei	Entenei
		Eigelb Hühnerei	
		Gänseei	
		Wachtelei	
Öle & Fette	Olivenöl	Bergamottöl	Avocadoöl
	Walnussöl	Borretschsamenöl	Distelöl
		Erdnussöl	Kokosnusöl
		Lebertran	Maiskeimöl
		Leinsamenöl	Mandelöl
		Nachtkerzenöl	Sesamöl
		Rapsöl	Sonnenblumenöl
		Riznusöl	
		Schw. Joahnnisbeersamenöl	
		Sojaöl	
	Weizenkeimöl		

Blutgruppe AB

Nüsse & Samen	Erdnüsse	Buchennuss	Haselnüsse
	Erdnussbutter	Cashewnüsse	Kokosnuss
	Esskastanien (Maronen)	Kokosnussmilch	Kokosnusscreme
	Walnüsse	Leinsamen	Kürbiskernen
		Macadamianüsse	Mohnsamen
		Mandeln, Michl, Mus	Sesam
		Paranüsse	Sesampaste
		Pekannüsse	Sonnenblumenkerne
		Pinienkerne	
	Pistazien		
Bohnen & Hülsenfrüchte	Linsen grün	Cannellini Bohnen	Ackerbohnen
	Miso	Erbsen	Adzukibohnen
	Perlbohnen	Grüne Bohnen	Augenbohnen
	Pinto Bohnen	Kupferbohnen	Kichererbsen
	Rote Bohnen	Linsen rot	Kidneybohnen
	Sojabohnen	Puffbohnen	Limabohnen
		weiße Bohnen	Mungbohnen sprossen
		Yamsbohnen	schwarze Bohnen
		Zuckerschoten	
Getreide, Brot & Gebäck	Amaranth	Bulgur	Artischocken Pasta
	Basmatireis	Couscous	Buchweizen
	Dinkel	Crunchy	Buchweizenmehl
	Essener Brot	Dinkelmehl	Cornflakes
	Ezekiel-Brot	Gerste	Gerstenmehl
	Haferbrei	Glasnudeln	Kamut (ägypt. Weizen)
	Haferkleie	Glutenfreies Mehl	Maisgrieß
	Hafermehl	Glutenhaltiges Mehl	Maismehl
	Haferschrot	Hartweizenbrot	Maisschrot
	Hirse	Hartweizengrieß	Maisstärke
	Hirsebrot	Hartweizenmehl	Popcorn
	Knäcke Brot	Mehrkornbrot	Sobanudeln
	Natturreis	Mehrkornmischung	Sorghum
	Puffreis	Pfeilwurzmehl	Topinambur
	Reis (weiß / braun)	Pumpnickel	Tapioka
	Reiskleie	Quinoa	
	Reismehl	Reisflocken	
	Reismilch	Reisnudeln	
	Reiswaffeln	Sojaflocken	
	Roggenbrot	Sojagranulat	
	Roggenmehl	Weizen	
	Roggenschrot	Weizenauszugmehl	
	Sojaflocken	Weizenflocken	
	Sojabrot	Weizenkeime	
	Vollreisbrot	Weizenkleie	
	Weizenkeimbrot	Weizenschrot	
	Weizenkeimmehl	Weizenvollkornbrot	
Wildreis	Weizenvollkornmehl		

Blutgruppe AB

Gemüse	Alfalfa Sprossen	Algen (rot & grün)	Abalone-Pilze
	Aubergine	Austernpilze	Aloe
	Blumenkohl	Bambussprossen	Artischocken
	Brokkoli	Brunnenkresse	Avocados
	Esskastanien / Maroni	Champignons	Chilischoten
	Grünkohl	Chicorée	Jalapeño
	Karottensaft	Chinakohl	Kapern
	Knoblauch	Daikon (jap. Rettich)	Mais
	Löwenzahn	Eisbergsalat	Mais
	Maitakepilze	Endiviensalat	Mungobohnensprossen
	Pastinaken	Enokipilze	Oliven schwarz
	rote Rüben	Eskarol	Paprika (gelb,grün,rot)
	Rübenblätter	Farnwedel	Radieschen
	Sellerie, Stauden, Saft, Rübe	Fenchel	Rettich
	Senfkohlblätter	Frühlingszwiebeln	Rettich Sprossen
	Süßkartoffeln	Gurke inkl. Saft	Schiitakepilze
	Tempeh	Ingwer	Topinambur
	Tofu	Karotten	
	Yamswurzel	Kartoffeln	
		Kohlrabi	
		Kohlrüben	
		Kopfsalat	
		Kürbis	
		Lauch	
		Mangold	
		Meerrettich	
		Möhren	
		Okra	
		Oliven (grün)	
		Pak-Choi	
		Radicchio	
		Römischer Salat	
		Rosenkohl	
		Rote Beete	
		Rotkohl	
		Rucola	
		Sauerkraut	
		Schalotten	
		Seetang	
		Spargel	
	Spinat		
	Strohpilz		
	Taro-Wurzel		
	Tomaten		
	Wacholder		
	Wasserkastanien		
	Weißkohl inkl. Saft		
	Yucca Wurzel		
	Zucchini		

Blutgruppe AB

Obst	Ananas	Ananas-Saft	Bananen
	Feigen	Apfel	Bittermelonen
	Grapefruits	Aprikosen	Granatäpfel
	Kirschen	Birnen	Guaven
	Kiwis	Boysenbeeren	Kaki
	Loganbeeren	Brombeeren	Kaktusfeigen
	Pflaumen	Brotfrucht	Kokosnüsse inkl. Milch
	Preiselbeeren	Cantaloupe Melone	Mangos
	Stachelbeeren	Casaba Melone	Orangen
	Wassermelone	Datteln	Quitten
	Weintrauben	Erdbeeren	Rhabarber
	Zitronen	Heidelbeeren	Sternfrucht
	Zwergorangen	Himbeeren	
		Holunderbeeren	
		Honigmelonen	
		Johannisbeeren	
		Kochbananen	
		Kumquats	
		Limetten	
		Litschis	
		Mandarinen	
		Nashi Birne	
		Nektarinen	
		Papaya	
		Pflirsiche	
		Rosinen	
		Trockenpflaumen	
		Wassermelone	
	Wintermelone		
	Zitrone inkl. Saft		

Blutgruppe AB

Kräuter, Gewürze	Curry	Ahornsirup	Anis
	Meerrettich	Basilikum	Arab.Gummi
	Miso	Bohnenkraut	Cayennepfeffer
	Oregano	Carob	Eingelegtes in Essig
	Petersilie	Chilli (rot)	Eingelegtes in Salzlake
		Dill	Gelatine
		Estragon	Gerstenmalz
		Gewürznelken	Guarana
		Ingwer	Maissirup
		Johannisbrotbaum	Maisstärke
		Kakao	Nelkenpfeffer
		Kardamom	Pfeffer (alle Sorten)
		Kerbel	
		Kombualgen	
		Koriander	
		Kreuzkümmel	
		Kurkuma	
		Lorbeerblatt	
		Majoran	
		Melasse	
		Minze	
		Muskatnuss	
		Natturreissirup	
		Paprikapulver	
		Pfeilwurz Mehl	
		Piment	
		Reissirup	
		Rosmarin	
		Rotalge	
		Safran	
		Salbei	
		Salz	
	Schnittlauch		
	Senf		
	Sojasauce		
	Süßholzwurzel		
	Tamari		
	Tamarind		
	Thymian		
	Vanille		
	Wintergrün		
	Zimt		

Blutgruppe AB

Würzmittel & Verdickungsmittel		Agar-Agar	Apfelessig
		Apfelpektin	Balsamico
		Hefe	Balsamico
		Mayonnaise	Carrageenan
		Meersalz	Gelatine
		Rotweinessig	Gewürzgurken
		Senf	Guarkernmehl
		Sojasauce	Ketchup
		Tamari	Weißweinessig
			Worcester-Sauce
Süßmittel	Melasse (schwarz)	Ahornsirup	Aspartam
		Honig	Dextrose
		Melasse	Fruchtzucker
		Reissirup	Gerstenmalz
		Stevia	Invertzucker
			Maissirup
			Maltodextrin
			Mandelextrakt
			Rohrzucker
			Zucker (weiß/braun)
Kräutertees	Alfalfa	Baldrian	Aloe
	Erdbeerblatt	Dong quai	Bockshornklee
	Ginseng	Eisenkraut	Enzian
	Große Klette	Gewürznelken	Helmkraut
	Grüntee	Himbeerblatt	Hirtentäschel
	Hagebutte	Holunder	Hopfen
	Ingwer	Johanniskraut	Huflattich
	Kamelie	Katzenminze	Königskerze
	Sonnenhut (Echinacin)	Krauser Ampfer	Lindenblüten
	Süßholzwurzel	Löwenzahn	Maisgriffel
	Weißdorn	Maulbeere	Rhabarber
		Minze	Rotklee
		Pfefferminze	Schwarztee
		Rotulmenrinde	
		Salbei	
		Sarsaparille	
		Schafgarbe	
		Sennesblätter	
		Thymian	
		Vogelmiere	
	Weißbirke		
	Weißeichenrinde		
	weißer Andorn		
Getränke	Stilles Wasser	Bier	Cola
		Mineralwasser	Kaffee
		Rotwein	Limonade (Diät)
		Weißwein	Softdrinks
			Spirituosen

Blutgruppe AB

Generell gilt:

Rotes Fleisch	<i>...wird schlecht verdaut, als Fett gespeichert und hinterlässt Giftstoffe im Darm.</i>
Kidney & Limabohnen	<i>...hemmen die Wirksamkeit von Insulin, verursachen Hypoglykämie (Unterzuckerung) und verlangsamen den Stoffwechsel.</i>
Samen & Buchweizen	<i>...verursachen Hypoglykämie.</i>
Mais	<i>...hemmt die Wirksamkeit von Insulin.</i>
Weizen	<i>...senkt den Stoffwechsel, verursacht ineffektive.</i>
Tofu, Fisch, grünes Gemüse, Meeresfrüchte...	<i>...fördert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels.</i>
Milchprodukte & Kombualgen...	<i>...steigert die Insulinproduktion.</i>
Ananas ...	<i>...unterstützt und beschleunigt die Verdauung.</i>

Der Blutgruppen Type AB ist der Rätselhafteste

Stärken:	Gute Anpassung an moderne Lebensbedingungen, ein sehr tolerantes Immunsystem und ist Vielseitigkeit.
Schwächen:	Empfindlicher Verdauungstrakt, offen für das Eindringen von Mikroorganismen.
Krankheitsrisiken:	Herzkrankheiten, Krebs
Ernährungsprofil:	<u>Mischkost</u> : Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Tofu, Bohnen, Hülsenfrüchte, Getreide, Gemüse, Obst
Gewichtsreduktion	<u>Vermeide</u> : Hühnerfleisch, Mais, Kidneybohnen, Buchweizen <u>Vermehrte</u> : Tofu, Meeresfrüchte, Blattgemüse, Seetang
Nährstoff-Ergänzungen:	Vitamin C, Weißdorn, Echinacin, Baldrian, Quercetin, Mariendistel
Fitness & Sport:	Beruhigende, konzentrationsfördernde Übungen, wie: Yoga, kombiniert mit mäßiger Betätigung wie Wandern, Tennis, Schwimmen.