

## Blutgruppe B

Lebensmittel	gut und gesund für den Körper	neutral	zu vermeiden
<b>Fleisch &amp; Geflügel</b>	Hammel	Büffel	Ente
	Hase	Fasan	Gans
	Kaninchen	Innereien	Huhn
	Lamm	Kalb	Pferd
	Wild	Leber	Rebhuhn
		Rind	Schinken
		Rinderhackfleisch	Schnecken
		Strauss	Schwein
		Truthahn (Pute)	Speck
			Wachtel
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>	Alosa	Barsch	Aal
	Also (Maifisch)	Blaufisch	Austern
	Atlant. Umber	Fächerfisch	Barakuda
	Flunder	Flunder	Barramunda
	Goldbarsch	Flussbarsch / Kretzer	Bauchsaipling
	Goldmakrele	Flusskrebse	Flusskrebse
	Hecht	Gelbbarsch	Froschschenkel
	Hechbarsch	Grunzbarsche	Garnelen
	Heilbutt	Hai	Gelbschwanz
	Kabeljau (Dorsch)	Hering	Hummer
	Kaviar	Jakobsmuscheln	Krabben
	Lachsforelle	Kalamar, Tintenfisch	Krake
	Makrele	Karpfen	Krebse
	Meerbrasse	Katzenfisch	Lippfisch
	Rotbarsch	Kaulkopf, Kaulbarsch	Meerforelle
	Sardellen	Lachs	Miesmuscheln
	Sardine	Meeräsche	Räucherlachs
	Schellfisch	Meerschnecken	Regenbogenforelle
	Seehecht	Muskellunge	Schneckenmuschel
	Seeteufel	Pampano	Seelachs
	Seezunge	Ruderfisch	Sonnenfisch
	Sternbutterfisch	Sauerkarpen	Streifenbarsch
	Stör	Schnappbarsch	Venusmuscheln
	Tintenfisch	Schratt	Weinbergschnecken
	Zackenbarsch	Schwertfisch	Weißstör
		Scrod	Wolfsbarsch (Loup de mer)
		Seebarsch	
		Seeohr	
		Snapper, Red Snapper	
		Sonnenbarsch	
		Steinbeißer	
		Stint	
		Süßwassertrommler	
		Thunfisch	
		Tilapia	
		Weißbarsch	
		Wels	
		Ziegelfisch	

## Blutgruppe B

<b>Milchprodukte</b>	Farmerkäse	Brie	Amerik. Schmelzkäse
	Fadenkäse	Butter	Blauschimmelkäse
	Fettarmer Käse (1,5% Fett)	Buttermilch	Schmelzkäse
	Hüttenkäse	Camembert	Speiseeis
	Joghurt, alle Sorten	Casein Käse	
	Kefir	Cheddar	
	Magermilch	Colby	
	Mozzarella	Edamer	
	Ricotta	Emmentaler	
	Schafskäse (Feta)	Frischkäse	
	Ziegenkäse	Ghee	
	Ziegenmilch	Gouda	
		Gruyère	
		Jarlsberg	
		Molke	
		Monterey Jack	
		Münster	
		Neufchâtel	
		Parmesan	
		Provolone	
		Quark	
		Sauercreme	
		Sojakäse	
		Sojamilch	
		Vollmilch	
<b>Eier</b>		Hühnerei	Entenei
		Eiweiß v. Hühnerei	Gäsneei
		Eigelb v. Hühnerei	Wachtelei
<b>Öle &amp; Fette</b>	Olivenöl	Lebertran	Avocado Öl
		Leinsamen Öl	Borretschsamenöl
		Nachtkerzen Öl	Distelöl
		Schw. Johannisbeersamenö	Erdnussöl
		Weizenkeimöl	Kokosnussöl
		Walnussöl	Maiskeimöl
			Mandelöl
			Rapsöl
			Rizinusöl
			Sesamöl
			Sojaöl
			Sonnenblumenöl

## Blutgruppe B

<b>Nüsse &amp; Samen</b>	Buchennuss	Cashewnüsse
	Esskastanien	Erdnussbutter
	Kokosnussmilch	Erdnüsse
	Leinsamen	Haselnüsse
	Macadamianüssen	Kokosnuss
	Mandeln, Mus & Milch	Kokosnusscreme
	Paranüsse	Kürbiskerne
	Pekannüsse	Mohnsamen
	Sesamsamen	Pinienkerne
	Sesampaste (Tahini)	Pistazien
<b>Bohnen &amp; Hülsenfrüchte</b>	Walnüsse	Sonnenblumenkerne
		Sonnenblumenmus
	Kidneybohnen	Ackerbohnen
	Limabohnen	Bohnen (grüne & rote)
	Perlbohnen	Cannellini-Bohnen
		dicke Bohnen
		Erbsen
		Kupferbohnen
		Miso
		rote Bohnen
		Saubohnen
		Sojabohnen
		weiße Bohnen
		Yamsbohnen
		Zuckerschoten

## Blutgruppe B

<b>Getreide, Brot &amp; Gebäck</b>	Dinkel	Basmatreis	Amaranth
	Essener Brot	Crunchy	Artischocken Pasta
	Ezekiel-Brot	Dinkelbrot	Bagels
	Haferbrei	Dinkelmehl	Buchweizen
	Haferkleie	Gerste	Buchweizenmehl
	Hafermehl	Glasnudeln	Bulgur
	Haferschrot	Glutenfreies Brot	Cornflakes
	Hirse	Glutenfreie Pasta	Couscous
	Hirsebrot	Haferkleie-Muffins	Gerstenmehl
	Puffreis	Naturreis	Glutenhaltiges Mehl
	Reiskleie	Pasta (Hartweizengrieß)	Hartweizenbrot & Mehl
	Reismehl	Pfeilwurzelmehl	Hartweizengrieß
	Reismilch	Quinoa	Kamut
	Reiswaffeln	Reis (braun/weiß)	Knäckebrot
	Vollreisbrot	Reisflocken	Maismehl
		Reisnudeln	Maisstärke
		Sojabrot	Popcorn
		Sojaflocken	Pumpernickel
		Sojagranulat	Roggen
		Spinatpasta	Roggenbrot
		weißer Reis	Roggenmehl
		Weizenkeimmehl	Sobanudeln
			Sorghum
			Topinambur
			Topioka
			Weizen
			Weizenflocken
			Weizenkleie
			Weizenschrot
			Weizenvollkornbrot
			Weizenvollkornmehl
			Wildreis

## Blutgruppe B

<b>Gemüse</b>	Auberginen	Abalonepilze	Aloe
	Blumenkohl	Alfalfa Sprossen	Artischocken
	Brokkoli	Algen (grün & rot)	Avocados
	Chilischoten	Austernpilze	Kürbis
	Chinakohl	Bambussprossen	Mais
	Grünkohl	Brunnenkresse	Oliven (grün & schwarz)
	Ingwer	Champignons	Radieschen
	Jalapeño	Chicorée	Rettich
	Karotten	Daikon (jap.Rettich)	Tempeh
	Paprika (grün, rot, gelb)	Eisbergsalat	Tofu
	Pastinaken	Endiviensalat	Tomaten
	Rosenkohl	Enokipilze	Topinambur
	rote Beete	Farnwedel	Wacholder
	Rotkohl	Fenchel	
	Rübenblätter	Frühlingszwiebeln	
	Senfkohlblätter	gelbe Kohlrüben	
	Shiitakepilze	Gemüsezwiebeln	
	Süßkartoffeln	Gurken inkl. Saft	
	Weisskohl inkl. Saft	Kapern	
	Yamswurzel	Karottensaft	
		Kartoffeln	
		Knoblauch	
		Kohlrabi	
		Kohlrübe	
		Kopfsalat	
		Lauch	
		Löwenzahn	
		Mangold	
		Maroni	
		Meerrettich	
		Melonenkürbis	
		Okra	
		Pak-Choi	
		Radicchio	
		römischer Salat	
		Rucola	
		Sauerkraut	
		Schalotten	
		Seetang	
		Sellerie, Staude, Saft, Rübe	
		Spargel	
		Spinat	
		Strohpilz	
		Taro-Wurzel	
		Wasserkastanien	
		weisse Rüben	
		Yucca Wurzel	
		Zucchini	
		Zwiebeln	

## Blutgruppe B

<b>Obst</b>	Ananas inkl. Saft	Äpfel	Bittermelone
	Bananen	Aprikosen	Kakis
	Papaya	Basaba Melone	Kaktusfeigen
	Pflaumen	Birnen	Kokosnüsse
	Preiselbeeren	Blaubeeren	Rhabarber
	Wassermelone	Boysenbeeren	Sternfrucht
	Weintrauben	Brombeeren	
		Brotfrucht	
		Cantaloupe Melone	
		Casaba Melone	
		Datteln	
		Erdbeeren	
		Feigen	
		Granatapfel	
		Grapefruits	
		Guaven	
		Heidelbeeren	
		Himbeeren	
		Holunderbeeren	
		Honigmelone	
		Johannisbeeren	
		Kirschen	
		Kiwi	
		Kochbananen	
		Kumquat	
		Limetten	
		Litschi	
		Loganbeeren	
		Mandarinen	
		Mangos	
		Nashi Birne	
		Nektarinen	
		Orangen	
		Pfirsiche	
		Quitten	
		Rosinen	
		Stachelbeeren	
		Trockenpflaumen	
		Wintermelonen	
		Zitrone inkl. Saft	
		Zwergorangen	

## Blutgruppe B

<b>Kräuter, Gewürze</b>	Cayennepfeffer	Ahornsirup	Arab. Gummi
	Curry	Anis	Gelatine
	Ingwer	Basilikum	Gerstenmalz
	Meerrettich	Bergamottöl	Guarana
	Petersilie	Bohnenkraut	Maissirup
	Süßholzwurzel	Chilis (rot)	Maisstärke
		Dill	Nelkenpfeffer
		Eingelegtes in Essig	Pfeffer (schwarz/weiß)
		Eingelegtes in Salzlake	Piment
		Essig (rot & weiß)	Tapoka
		Estragon	
		Gewürznelken	
		Honig	
		Johannisbrotbaum	
		Kakao	
		Kapern	
		Kardamom	
		Kerbel	
		Kombu-Algen	
		Koriander	
		Kreuzkümmel	
		Kümmel	
		Kurkuma	
		Lorbeerblätter	
		Majoran	
		Melasse	
		Minze	
		Miso	
		Muskat	
		Naturessirup	
		Oregano	
		Paprikapulver	
		Pfefferkörner rot	
		Rosmarin	
		Rotalge	
		Safran	
		Salbei	
		Salz	
		Schnittlauch	
		Senf	
		Sojasauce	
		Tamarid	
		Thymian	
		Vanille	
		Zimt	

## Blutgruppe B

<b>Würzmittel &amp; Verdickungsmittel</b>	Agar-Agar	Carrageenan
	Apfelessig	Gelatine
	Apfelpektin	Guarkernmehl
	Balsamico Essig	Ketchup
	Gewürzgurken	
	Hefe	
	Mayonnaise	
	Meeressalz	
	Senf	
	Tamari (glutenfrei)	
<b>Süßmittel</b>	Worcester Sauce	
	Würzsauce	
	Melasse (schwarz)	Aspartam
	Fruchtzucker	Dextrose
	Honig	Gerstenmalz
	Melasse	Invertzucker
		Maltodextrin
		Mais Sirup
		Mandel Extrakt
		Reis Sirup
<b>Kräutertees</b>		Rohrzucker
		Stevia
		Zucker (weiß/braun)
	Ginseng	Alfalfa
	Grüntee	Baldrian
	Hagebutte	Dong quai
	Himbeerblatt	Eisenkraut
	Ingwer	Erdbeerblatt
	Pfefferminze	Gewürznelken
	Salbei	Große Klette
	Süßholzwurzel	Holunder
		Johanniskraut
		Kamille
		Katzenminze
		Krauser Ampfer
		Löwenzahn
		Maulbeere
		Rotulmenrinde
		Sarsaparille
		Schafgarbe
		Schwarztee
		Sennesblätter
		Sonnenhut (Echinacin)
		Thymian
		Vogelmiere
		Weißbirke
		Weißdorn
		Weißeichenrinde
		weißer Andorn
<b>Getränke</b>	Stilles Wasser	Bier
		Cola Getränke
		Kaffee
		Diätlimonade
		Rotwein
		Limonade
		Weißwein
		Mineralwasser
		Softdrinks
		Spirituosen

## Blutgruppe B

<b>Generell gilt:</b>	
Mais & Linsen & Buchweizen	<i>...hemmt die Wirksamkeit des Insulin, mindert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursacht Hypoglykämie (Unterzuckerung).</i>
Erdnüsse & Sesamöl	<i>...hemmen die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, mindern die Wirksamkeit des Stoffwechsels, verursachen Hypoglykämie und hemmen die Leberfunktion.</i>
Weizen	<i>...verlangsamt die Verdauungs- und Stoffwechselvorgänge, bewirkt, dass die Nahrung als Fett gespeichert und nicht als Energie verbrannt wird und es hemmt die Wirksamkeit des Insulin.</i>
Blattgemüse, Fleisch, Leber, Eier, fettarme Milchprodukte	<i>...unterstützt die Wirksamkeit des Stoffwechsels.</i>
Süßholztee	<i>...wirkt Hypoglykämie (Unterzuckerung) entgegen.</i>
<b>Der B-Typ ist der Nomade</b>	
<b>Stärken:</b>	Starkes Immunsystem, vielseitig, passt sich gut an Ernährungs- und Umweltveränderungen an. Besitzen ein ausgewogenes Nervensystem.
<b>Schwächen:</b>	Keine natürlichen Schwächen, aber eine Unausgewogenheit verursacht Zusammenbruch des Autoimmunsystems und kann zu seltenen, schnellwachsenden Viruskrankheiten führen.
<b>Krankheitsrisiken:</b>	Diabetes Typ 1, chronisches Müdigkeit Syndrom, Autoimmunerkrankungen: Amyotrophische Lateralsklerose (ALS), Lupus, Multiple Sklerose (MS)
<b>Ernährungsprofil:</b>	Fleisch, Milchprodukte, Getreide, Gemüse, Obst
<b>Gewichts-reduktion</b>	<u>Vermeide:</u> Hühnerfleisch, Mais, Linsen, Erdnüsse, Buchweizen, Weizen <u>Vermehe:</u> Blattgemüse, Eier, Wild, Leber, Süßholztee
<b>Nährstoff-Ergänzung:</b>	Magnesium, Süßholz, Ginkgo, Lecithin
<b>Fitness &amp; Sport:</b>	Mittlere Beanspruchung mit geistigem Ausgleich wie: Wandern, Radfahren, Tennis, Schwimmen, Yoga, Tai-Chi, Qigong