

## 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
	Alse (Maifisch)	Blaufisch	Austern
	Atlant. Umber	Fächerfisch	Barrakuda
	Flunder	Flunder	Barramunda
	Goldbarsch	Flussbarsch / Kretzer	Bauchsaibling
	Goldmakrele	Flusskrebse	Flusskrebse
	Hecht	Gelbbarsch	Froschschenkel
	Hechtbarsch	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	Sauerkarpfen	Streifenbarsch
	Stör	Schnappbarsch	Venusmuscheln
	Tintenfisch	Schratt	Weinbergschnecken
	Zackenbarsch	Schwertfisch	Weißstör
		Scrod	Wolfsbarsch (Loup de mer)
		Seebarsch	
		Seeohr	
		Snapper / Red Snapper	
		Sonnenbarsch	
	Steinbeißer		

<b>Blutgruppe B</b>			
<b>Fisch &amp; Meeresfrüchte</b>		Stint	
		Süßwassertrommler	
		Thunfisch	
		Tilapia	
		Weißbarsch	
		Wels	
		Ziegelfisch	
<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		
	Sauercrème		
	Sojakäse		
	Sojamilch		
	Vollmilch		
<b>Eier</b>		Hühnerei	Entenei
		Eiweiß Hühnerei	Gäsenei
		Eigelb Hühnerei	Wachtelei

## Blutgruppe B

<b>Öle &amp; Fette</b>	Olivenöl	Lebertran	Avocadoöl
		Leinsamenöl	Borretschsamenöl
		Nachtkerzenöl	Distelöl
		Schw. Johannisbeersamenö	Erdnussöl
		Weizenkeimöl	Kokosnussöl
		Walnussöl	Maiskeimöl
			Mandelöl
			Rapsöl
			Rizinusöl
			Sesamöl
			Sojaöl
			Sonnenblumenöl
<b>Nüsse &amp; Samen</b>		Buchennuss	Cashewnüsse
		Eßkastanien	Erdnußbutter
		Kokosnussmilch	Erdnüsse
		Leinsamen	Haselnüsse
		Macadamiannüsse	Kokosnuss
		Mandeln, Mus & Milch	Kokosnusscreme
		Paranüsse	Kürbiskerne
		Pekannüsse	Mohnsamen
		Walnüsse	Pinienkerne
			Pistazien
			Sesampaste (Tahini)
			Sesamsamen
<b>Bohnen &amp; Hülsenfrüchte</b>	Kidneybohnen	Ackerbohnen	Adzukibohnen
	Limabohnen	Bohnen (grüne & rote)	Augenbohnen
	Perlbohnen	Cannellini-Bohnen	Berglinsen
		dicke Bohnen	Kichererbsen
		Erbsen	Linsen grün & rot
		Kupferbohnen	Mungbohnen sprossen
		Miso	Pintobohnen
		rote Bohnen	schwarze Bohnen
		Saubohnen	
		Sojabohnen	
		weiße Bohnen	
		Yamsbohnen	
	Zuckerschoten		

## Blutgruppe B

<b>Getreide, Brot &amp; Gebäck</b>	Dinkel	Basmatireis	Amaranth
	Essener Brot	Crunchy	Artischocken Pasta
	Ezekiel-Brot	Dinkelbrot	Bagels
	Haferbrei	Dinkelmehl	Buchweizen
	Haferkleie	Gerste	Buchweizenmehl
	Hafermehl	Glasnudeln	Bulgur
	Haferschrot	Glutenfreies Brot	Cornflakes
	Hirse	Haferkleie-Muffins	Couscous
	Hirsebrot	Naturreis	Gerstenmehl
	Puffreis	Pasta (Hartweizengrieß)	Glutenhaltiges Mehl
	Reiskleie	Pfeilwurzelmehl	Hartweizenbrot & Mehl
	Reismehl	Quinoa	Hartweizengrieß
	Reismilch	Reis (braun/weiß)	Kamut (agypt. Weizen)
	Reiswaffeln	Reisflocken	Knäckebrot
	Vollreisbrot	Reisnudeln	Maismehl
		Sojabrot	Maisstärke
		Sojaflocken	Popcorn
		Sojagranulat	Pumpenickel
		Spinatpasta	Roggen
		weißer Reis	Roggenbrot
		Weizenkeimmehl	Roggenmehl
			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	Austerpilze	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, Saude, Saft, Rübe	
	Spargel		
	Spinat		
	Strohpilz		
	Taro-Wurzel		
	Wasserkastanien		
	Yucca Wurzel		
	Zucchini		
	Zwiebeln		

## Blutgruppe B

<b>Obst</b>	Ananas inkl. Saft	Äpfel	Bittermelone
	Bananen	Aprikosen	Granatapfel
	Papaya	Basaba Melone	Kakis
	Pflaumen	Birnen	Kaktusfeigen
	Preiselbeeren	Blaubeeren	Kokosnüsse
	Wassermelone	Boysenbeeren	Rhabarber
	Weintrauben	Brombeeren	Sternfrucht
		Brotfrucht	
		Cantaloupe Melone	
		Casaba Melone	
		Datteln	
		Erdbeeren	
		Feigen	
		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)	Tapoika
		Estragon	Zimt
		Gewürznelken	
		Honig	
		Johnnisbrotbaum	
		Kakao	
		Kapern	
		Kardamom	
		Kerbel	
		Kombu-Algen	
		Koriander	
		Kreuzkümmel	
		Kümmel	
		Kurkuma	
		Lorbeerblätter	
		Majoran	
		Melasse	
		Minze	
		Miso	
		Muskat	
		Natturreissirup	
		Oregano	
		Paprikapulver	
	Pfefferkörner rot		
	Rosmarin		
	Rotalge		
	Safran		
	Salbei		
	Salz		
	Schnittlauch		
	Senf		
	Sojasauce		
	Tamarid		
	Thymian		
	Vanille		

## Blutgruppe B

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



<b>Blutgruppe B</b>			
<b>Getränke</b>	Stilles Wasser	Bier	Cola Getränke
		Kaffee	Diätlimonade
		Rotwein	Limonade
		Weißwein	Mineralwasser
			Softdrinks
			Spirituosen

<b>Generell gilt:</b>	
Mais & Linsen & Buchweizen	<i>...hemmt die Wirksamkeit des Insulin, mindert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursacht Hypoglykämie (Unterzuckerung).</i>
Erdnüsse & Sesamsamen	<i>...hemmen die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, mindern die Wirksamkeit des Stoffwechsels, verursachen Hypoglykämie und hemmen die Leberfunktion.</i>
Weizen	<i>...verlangsamt die Verdauungs- und Stoffwechselforgänge, 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>

### **Der B-Typ ist der Nomade**

<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>Gewichtsreduktion</b>	<u>Vermeide:</u> Hühnerfleisch, Mais, Linsen, Erdnüsse, Sesam, Buchweizen, Weizen <u>Vermehere:</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