



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät nach Dr. D'Adamo

Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Fleisch												
Büffel	X					X		X				X
Ente		X				X			X			X
Fasan		X				X		X			X	
Gans			X			X			X			X
Hammel	X					X	X			X		
Huhn		X			X				X			X
Innereien	X					X			X			X
Kalb	X					X		X				X
Kaninchen		X				X	X			X		
Lamm	X					X	X			X		
Leber	X					X		X			X	
Pute / Truthahn		X			X			X		X		
Rebhuhn		X				X			X			X
Rind	X					X		X				X
Schinken			X			X			X			X
Schwein			X			X			X			X
Speck			X			X			X			X
Wachtel		X				X			X			X
Weinbergschnecken		X		X					X	X		
Wild	X					X	X					X
Fisch												
Aal		X				X			X			X
Alse	X					X	X			X		
Austern		X				X			X			X
Barracuda			X			X			X			X
Barramunda		X		X				X			X	
Blaufisch	X					X		X			X	
Fächerfisch		X			X			X		X		
Flunder		X				X	X					X
Flussbarsch	X			X				X			X	
Flusskrebs		X				X			X			X
Froschschenkel		X				X			X			X
Garnelen		X				X			X			X
Gelbschwanz	X				X				X			X
Hai		X			X			X			X	
Hecht	X				X		X			X		
Hechtbarsch		X		X			X			X		
Heilbutt	X					X	X					X
Hering, frisch	X					X		X			X	



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Hering, mariniert			X			X		X				X
Hummer		X				X			X			X
Jakobs-/Kammuscheln		X				X		X			X	
Kabeljau/Dorsch	X			X			X			X		
Karpfen		X						X			X	
Katzenfisch/Wels			X			X		X			X	
Kaviar			X			X	X				X	
Krabben		X				X			X			X
Krake			X			X			X			X
Lachs	X			X				X			X	
Lachsforelle		X		X			X			X		
Makrele	X			X			X			X		
Meerbrassen		X			X		X			X		
Meerschnecken			X			X			X			X
Miesmuscheln		X				X			X		X	
Räucherlachs			X			X			X			X
Regenbogenforelle	X				X			X		X		
Rotbarsch/Goldbarsch		X			X		X			X		
Roter Schnapper	X			X				X		X		
Sardellen/Anchovis		X				X			X			X
Sardine	X			X			X			X		
Schellfisch		X				X	X					X
Schildkröten		X				X			X			X
Schnappbarsch	X				X			X			X	
Schwertfisch	X				X			X			X	
Seebarsch		X			X			X			X	
Seehecht/Hechtdorsch	X					X	X			X		
Seeohr		X			X			X			X	
Seeteufel		X		X			X			X		
Seezunge	X					X	X					X
Sonnenfisch		X				X			X			X
Stint		X			X			X			X	
Stör	X				X		X			X		
Streifenbarsch	X					X			X			X
Tintenfisch		X				X	X				X	
Venusmuscheln		X				X			X			X
Weißbarsch	X				X			X			X	
Weißer Thun		X			X			X		X		
Weißfisch	X			X				X			X	
Weißstör		X				X			X			X
Wolfsbarsch		X			X				X			X
Zackenbarsch		X		X			X			X		



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Ziegelfisch	X					X		X			X	
Milchprodukte, Eier												
Blauschimmelkäse			X			X			X			X
Brie			X			X		X				X
Butter		X				X		X				X
Buttermilch			X			X		X				X
Camembert			X			X		X				X
Cheddar			X			X		X			X	
Colby			X			X		X			X	
Edamer			X			X		X			X	
Eier		X				X		X			X	
Emmentaler			X			X		X			X	
Farmerkäse		X			X		X			X		
Frischkäse			X			X		X			X	
Gouda			X			X		X			X	
Gruyère			X			X		X			X	
Hüttenkäse			X			X	X			X		
Jarlsberg			X			X		X			X	
Yoghurt			X		X		X			X		
Kefir			X		X		X			X		
Magermilch			X			X	X				X	
Molke			X			X		X			X	
Monterey Jack			X			X		X			X	
Mozzarella		X			X		X			X		
Münster			X			X		X			X	
Neufchâtel			X			X		X			X	
Parmesan			X			X		X				X
Provolone			X			X		X				X
Ricotta			X		X		X			X		
Schafskäse/Feta		X			X		X			X		
Schmelzkäse			X		X				X		X	
Sojakäse		X		X				X			X	
Sojamilch		X		X				X			X	
Speiseeis			X			X			X			X
Vollmilch			X			X		X				X
Ziegenkäse		X			X		X			X		
Ziegenmilch			X		X		X			X		
Öle												
Baumwollsaatöl			X			X			X			X
Distelöl			X			X			X			X
Erdnussöl			X			X			X		X	
Lebertran		X			X			X			X	



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Leinsamenöl	X			X				X			X	
Maiskeimöl			X			X			X			X
Olivenöl	X			X			X			X		
Rapsöl		X			X				X		X	
Sesamöl		X				X			X			X
Nüsse und Samen												
Cashewnüsse			X			X			X		X	
Erdnussbutter			X	X					X	X		
Erdnüsse			X	X					X	X		
Esskastanien		X			X			X		X		
Haselnüsse		X			X				X			X
Kürbiskerne	X			X					X			X
Kokosnüsse			X			X			X			X
Mandelmus		X			X			X			X	
Mandeln		X			X			X			X	
Mohnsamens			X		X				X			X
Paranüsse			X			X		X			X	
Pinienkerne		X			X				X		X	
Pistazien			X			X			X		X	
Sesampaste		X			X				X			X
Sesamsamen		X			X				X			X
Sonnenblumenkerne		X			X				X			X
Sonnenblumenmus		X			X				X			X
Walnüsse	X				X			X		X		
Hülsenfrüchte												
Adzukibohnen	X			X					X			X
Augenbohnen	X			X					X			X
Berglinsen			X	X					X		X	
Cannellinobohnen		X			X			X			X	
Dicke Bohnen		X			X			X				X
Grüne Bohnen		X		X				X			X	
Grüne Erbsen		X			X			X			X	
Grüne Linsen			X	X					X	X		
Kichererbsen		X				X			X			X
Kidneybohnen			X			X	X					X
Limbabohnen		X				X	X					X
Perlbohnen			X			X	X			X		
Pintbohnen	X			X					X	X		
Puffbohnen		X			X			X			X	
Rote Bohnen		X				X		X		X		
Rote Linsen			X	X					X		X	
Schwarze Bohnen		X		X					X			X



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Sojabohnen		X		X				X		X		
Weißer Bohnen		X			X			X			X	
Zuckerschoten		X			X			X			X	
Getreide												
Amaranth		X		X					X		X	
Buchweizen		X		X					X			X
Dinkel		X			X		X			X		
Gerste		X			X				X		X	
Hafer			X		X		X			X		
Hirse		X			X		X			X		
Kamut		X			X				X			X
Mais			X		X				X			X
Reis		X			X		X			X	X	
Roggen		X		X					X	X		
Weizen			X			X			X		X	
Gemüse												
Abalonepilze		X			X			X			X	
Alfalfasprossen			X	X				X		X		
Algen	X				X			X			X	
Artischocken	X			X					X			X
Auberginen			X			X	X			X		
Austernpilze		X			X			X			X	
Avokados			X		X				X			X
Bambussprossen		X			X			X			X	
Blumenkohl			X		X		X			X		
Broccoli	X			X			X			X		
Brunnenkresse		X			X			X			X	
Champignons		X			X			X			X	
Chicorée	X			X				X			X	
Chilischoten		X				X						X
Chinakohl			X			X	X				X	
Eisbergsalat		X			X			X			X	
Endivie		X			X			X			X	
Enokipilze		X			X			X			X	
Eskarol/Winterendivie	X			X				X			X	
Fenchel		X			X			X			X	
Frühlingszwiebeln		X			X			X			X	
Gelbe Kohlrüben		X		X				X			X	
Gemüsezwiebeln	X			X				X			X	
Grünkohl	X			X			X			X		
Gurken		X			X			X		X		
Kartoffeln			X			X		X			X	



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden
Kohlrabi	X			X				X			X	
Kopfsalat		X			X			X			X	
Kürbis	X			X					X		X	
Löwenzahn	X			X				X		X		
Mais			X		X				X			X
Mangold	X			X				X			X	
Meerrettich	X			X				X			X	
Melonenkürbis		X			X			X			X	
Möhren		X		X			X				X	
Mungbohnsprossen		X			X				X			X
Ocra (Gumbo)	X			X				X			X	
Oliven, grüne		X			X				X		X	
Oliven, schwarz			X			X			X			X
Paprika, grün, gelb		X				X	X					X
Paprika, rot	X					X	X					X
Pastinaken	X			X			X			X		
Porree	X			X				X			X	
Radicchio		X			X			X			X	
Radieschen		X			X				X			X
Rettiche		X			X				X			X
Römischer Salat	X			X				X			X	
Rosenkohl			X		X		X				X	
Rote Rüben		X			X		X			X		
Rotkohl			X			X	X				X	
Rübengrün	X			X			X			X		
Rucola		X			X			X			X	
Schalotten		X			X			X			X	
Senfkohlblätter			X		X		X			X		
Shiitakepilze			X		X		X				X	
Spargel		X			X			X			X	
Spinat	X			X				X			X	
Staudensellerie		X			X			X		X		
Süßkartoffeln	X					X	X			X		
Tempeh		X		X					X	X		
Tofu		X		X					X	X		
Tomaten		X				X			X		X	
Topinambur	X			X					X			X
Wasserkastanien		X			X			X			X	
Weißer Rüben	X			X				X			X	
Weißkohl			X			X	X				X	
Yamswurzel		X				X	X			X		
Zucchini		X			X			X			X	



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Zwiebeln	X			X				X			X	
Obst												
Äpfel		X			X			X			X	
Ananas		X		X			X			X		
Aprikosen		X		X				X			X	
Bananen		X				X	X					X
Birnen		X			X			X			X	
Blaubeeren		X		X				X			X	
Boysenbeeren		X		X				X			X	
Brombeeren			X	X				X			X	
Datteln		X			X			X			X	
Erdbeeren			X		X			X			X	
Feigen	X			X				X		X		
Granatäpfel		X			X				X			X
Grapefruits		X		X				X		X		
Guaven		X			X			X				X
Himbeeren		X			X			X			X	
Holunderbeeren		X			X			X			X	
Honigmelonen			X			X		X			X	
Johannisbeeren		X			X			X			X	
Kantalupmelonen			X			X		X			X	
Kaktusfeige		X			X				X			X
Kirschen		X		X				X		X		
Kiwis		X			X			X		X		
Kochbananen			X			X		X			X	
Kumquats		X			X			X			X	
Limetten		X			X			X			X	
Litschis			X		X			X			X	
Loganbeeren		X			X			X		X		
Mandarinen			X			X		X			X	
Mangos		X				X		X				X
Nektarinen		X			X			X			X	
Orangen			X			X		X				X
Papayas		X				X	X				X	
Persimonen (Kakis)		X			X				X			X
Pfirsiche		X			X			X			X	
Pflaumen	X			X			X			X		
Preiselbeeren		X		X			X			X		
Rhabarber			X			X			X			X
Rosinen		X			X			X			X	
Stachelbeeren		X			X			X		X		
Sternfrucht (Karambole)		X			X				X			X



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömmlich	Neutral	Zu meiden
Wassermelonen		X			X			X			X	
Weintrauben		X			X		X			X		
Wintermelonen		X			X			X			X	
Zitronen		X		X				X		X		
Kräuter, Gewürze, Dickungsmittel												
Agar-Agar		X			X			X			X	
Ahornsirup		X			X			X			X	
Anis		X			X			X				X
Apfelessig			X			X		X			X	
Balsamico-Essig			X			X		X			X	
Basilikum		X			X			X			X	
Bergamoteöl		X			X			X			X	
Bohnenkraut		X			X			X			X	
Carob	X				X			X			X	
Cayennepfeffer	X					X	X					X
Chilis (rot)		X				X		X				X
Curry	X				X		X			X		
Dill		X			X			X			X	
Estragon		X			X			X			X	
Gelatine		X				X			X			X
Gerstenmalz		X		X					X			X
Gewürznelke		X			X			X			X	
Grüne Minze		X			X			X			X	
Honig		X			X			X			X	
Ingwer		X		X			X				X	
Kapern			X			X		X				X
Kardamom		X			X			X			X	
Kerbel		X			X			X			X	
Knoblauch		X		X				X		X		
Kombualgen	X				X			X			X	
Koriander		X			X			X			X	
Kreuzkümmel		X			X			X			X	
Kümmel		X			X			X			X	
Kurkuma (Gelbwurz)	X				X			X			X	
Lorbeerblatt		X			X			X			X	
Maissirup			X		X				X			X
Maisstärke			X		X				X			X
Majoran		X			X			X			X	
Mandelöl		X			X				X			X
Meerrettich		X			X		X			X		
Melasse		X		X				X			X	
Minze		X			X			X			X	



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Miso		X		X				X		X		
Muskatnuss			X		X			X			X	
Naturreissirup		X			X			X			X	
Nelkenpfeffer		X			X				X			X
Oregano		X			X			X			X	
Paprikapulver		X			X			X			X	
Petersilie	X				X		X			X		
Pfeffer, schwarz, weiß			X			X			X		X	
Pfefferminze		X			X			X			X	
Pfeilwurzmehl		X			X			X			X	
Piment		X			X			X			X	
Rosmarin		X			X			X			X	
Rotalge (Dulce)	X				X			X			X	
Rotweinessig			X			X		X			X	
Safran		X			X			X			X	
Salbei		X			X			X			X	
Salz		X			X			X			X	
Schnittlauch		X			X			X			X	
Senfpulver		X			X			X			X	
Sojasauce		X		X				X			X	
Tamari		X		X				X			X	
Thymian		X			X			X			X	
Vanille			X		X			X			X	
Weinstein		X			X			X			X	
Weißweinessig			X			X		X				X
Wintergrünöl		X				X		X			X	
Zimt			X		X				X		X	
Zucker, weißer, brauner		X			X			X			X	
Zuckerrohrsaft		X			X			X			X	
Würzmittel, Eingemachtes												
Dressings, fettarm, aus Vegetarier-Eiweiß		X			X			X			X	
Gelees / Konfitüren aus Vegetarier-Eiweiß		X			X			X			X	
Mayonnaise			X			X		X			X	
Mixed Pickles			X			X		X				X
Relish			X			X		X				X
Senf		X			X			X			X	
Tomatenketchup			X			X			X			X
Worcester-Sauce		X				X		X				X
Kräutertees												
Alfalfa			X	X				X		X		
Aloe			X	X					X			X
Baldrian		X		X				X			X	



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Bockshornklee	X			X					X			X
Chilis, rot	X					X		X			X	
Dong quai		X			X			X			X	
Eisenkraut		X			X			X			X	
Enzian			X		X				X			X
Erdbeerblatt			X		X			X		X		
Gelbwurz			X		X			X			X	
Ginseng		X		X			X			X		
Große Klette			X	X				X		X		
Grüne Minze		X			X			X			X	
Grüner Tee		X		X				X		X		
Hagebutte	X			X			X			X		
Helmkraut		X			X				X			X
Himbeerblatt		X			X		X				X	
Hirtentäschel			X		X				X			X
Holunder		X			X			X			X	
Hopfen	X				X				X			X
Hufplattich			X		X				X			X
Ingwer	X			X			X			X		
Johanniskraut			X	X				X			X	
Kamille		X		X				X		X		
Königskerze		X			X				X			X
Krauser Ampfer			X			X		X			X	
Lindenblüten	X				X				X			X
Löwenzahn	X				X			X			X	
Maisgriffel			X			X			X			X
Maulbeere	X				X			X			X	
Petersilie	X				X		X				X	
Pfefferminze	X				X		X				X	
Rhabarber			X			X			X			X
Rotklee			X			X			X			X
Rotulmenrinde	X			X				X			X	
Salbei		X			X		X				X	
Sarsaparille	X				X			X			X	
Schafgarbe		X			X			X			X	
Sennesblätter			X		X				X			X
Sonnenhut			X	X				X		X		
Süßholzwurzel		X			X		X			X		
Thymian		X			X			X			X	
Vogelmiere	X				X			X			X	
Weißbirke		X			X			X			X	
Weißdorn		X		X				X		X		



Lebensmittel	Blutgruppe Null			Blutgruppe A			Blutgruppe B			Blutgruppe AB		
	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden	Sehr bekömm- lich	Neutral	Zu meiden
Weißbeichenrinde		X			X			X			X	
Weißer Adorn		X			X			X			X	
Getränke												
Bier		X				X		X			X	
Bohnenkaffee			X	X				X		X		
Bohnenkaffee, entkoffei-			X	X				X		X		
Colagetränke			X			X			X			X
Grüner Tee		X		X			X			X		
Limonaden / Diätlimo-			X			X			X			X
Mineralwasser	X					X			X		X	
Rotwein		X		X				X			X	
Schwarzer Tee			X			X		X				X
Spirituosen			X			X			X			X
Weißwein		X			X			X			X	
Nahrungsergänzungsmittel (Besonderheiten)												
Vitamin A - natürlich	X											
Vitamin A - Präparate			X									
Vitamin B-Komplex	X			X								
Vitamin C				X						X		
Vitamin E - natürlich	X											
Vitamin E - Präparate			X	X								
Vitamin K	X											
Jod - natürlicher Form	X											
Jod - Präparate			X									
Kalzium	X			X								
Eisen - natürlich				X								
Magnesium							X					
Lezithin aus Soja							X					