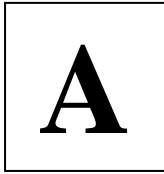


Übersicht:

- **Vegetarier**
- **Erntet, was er sät**
- **Empfindlicher Magen-Darm-Trakt**
- **Tolerantes Immunsystem**
- **Passt sich festen Ernährungs- und Umweltbedingungen gut an**
- **Reagiert auf Stress am besten mit Ruhe (durch innere Ruhe)**
- **Braucht eine pflanzliche Kost um schlank & produktiv zu sein**

Allgemeines:

Für den A-Typ ist es ganz besonders wichtig, dass die Nahrungsmittel möglichst naturbelassen, frisch, ohne Zusatzstoffe und aus kontrolliert-biologischem Anbau sind. Der A-Typ hat aufgrund von biologischen Faktoren eine Anlage für Herzkrankheiten, Krebs und Zuckerkrankheit. Beim A-Typ geht es primär um die Stärkung des Immunsystems.

Diese Nahrungsmittel fördern:**GEWICHTS - ZUNAHME****GEWICHTS - ABNAHME**

Fleisch	schwer verdaulich, wird als Fett gespeichert	Pflanzenöle	fördern eine wirksame Verdauung, verhindern Lymphstau
Milchprodukte	rufen Insulinreaktion hervor	Sojaerzeugnisse	unterstützen wirksam die Verdauung, werden rasch umgewandelt
Kidneybohnen Limabohnen	rufen Insulinreaktion hervor und verlangsamen den Stoffwechsel	Gemüse	fördert wirksam den Stoffwechsel
Weizen (zuviel)	macht das Muskelgewebe sauer, hemmt die Kalorienausnutzung	Ananas	macht das Muskelgewebe basisch, steigert die Kalorienausnutzung

FLEISCH & GEFLÜGEL:

Sehr bekömmlich	Neutral	Zu vermeiden		
	Huhn Truthahn	Ente Fasan, Wachtel Gans Hammel Herz	Kaninchen Rebhuhn Wild Lamm Leber	Schinken Schwein Speck Frühstücksspeck Rind, Kalb

FISCH & MEERESFRÜCHTE:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden	
Barramundi Blaufelchen Gelbbarsch Hecht Kabeljau Karpfen Lachs Lachsforelle Regenbogenforelle Roter Schnapper Sardine Schnecke Seeteufel	Hai Hechtbarsch Meerbrasse Rotbarsch Schwertfisch Segelfisch Stint Stör Weißer Thunfisch Wrackbarsch	Aal Aise Anchovis Austern Barrakuda Blaufisch Blaukiemen-Sonnenbarsch Schnecken Flunder Flusskrebse Frosch Garnelen Hausen Heilbutt	Hummer, Krebse Tintenfisch Hering (jede Art) Miesmuscheln Räucherlachs Rotzunge Sandklaffmuschel Sandschnecke Schellfisch Schildkröte Seehecht Seezunge Wels Ziegelfisch

ÖLE & FETTE:**A-Typ benötigt sehr wenig Fett!**

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden	
Olivenöl Leinöl Kürbiskernöl	Rapsöl Lebertran	Erdnussöl Baumwollsaatöl Maiskeimöl	Färberdistelöl Sesamöl

MILCHPRODUKTE & EIER:				
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden		
Sojakäse Sojamilch	Joghurt (alle Arten) Bauernkäse Mozzarella Schafskäse Kefir Ricotta Ziegenkäse Ziegenmilch Schmelzkäse	Blauschimmelkäse Butter Brie Buttermilch Camembert Cheddar Edamer Hüttenkäse Jarlsberg	Molke Monterey Jack Münster Neufchatel Provolone Emmentaler Gouda	Vollmilch Magermilch Speiseeis Parmesan Rahmkäse Schweizer Käse Gruyère

NÜSSE & SAMEN:			
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden	
Kürbiskerne Erdnüsse Esskastanien	Haselnüsse Mandeln Pinienkerne Sesam Walnüsse	Macadaminnüsse Pekann Mohn Sonnenblumenkerne	Cashew Pistazien Paranüsse

BOHNEN & HÜLSENFRÜCHTE:		
Kein wirklich wichtiger Bestandteil der Ernährung. Aber bei Übersäuerung des Magens stärken sie den Verdauungstrakt und fördern die Heilung der Magenschleimhaut.		
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Adukebohnen Adzukibohnen Augenbohnen Pintobohnen Berglinsen Buschbohnen Grüne & Schwarze Bohnen Grüne & Rote Linsen Helmbohnen Rote Sojabohnen	Cannellinobohnen Dicke Bohnen (Ackerbohnen) Grüne Erbsen Palerbsen Stangenbohnen Keniabohnen Prinzessbohnen Rote Bohnen Weiße Bohnen Zuckerschoten	Kichererbsen Limabohnen Kidneybohnen Perlbohnen Tamarinde-Samen

GETREIDEFLOCKEN & GETREIDEZUBEREITUNG:		
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Amaranth Buchweizen/Kascha	Dinkel, Gerste Haferflocken, -kleie, -mehl Maismehl, Cornflakes Reis, Reiskleie, Reisflocken Hirse, Puffhirse, Puffreis	Mehrkornflocken Weizenflocken, -keime Weizenkleie, -schrot Schmelzflocken

BROT & GEBÄCK		
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Essener Brot Reiswaffeln Sojabrot Weizenkeimbrot	Dinkelbrot Glutenfreies Brot Hirsebrot Knäckebrot Bagels Roggenbrot Muffins (Haferkleie, Maismehl) Vollreisbrot (aus Naturreis)	Muffins (Weizenkleie) Vollkornweizenbrot Weizenbrot Hartweizenbrot Matzen Mehrkornbrot Pumpnickel Grahambrot (Weizenschrot)

GETREIDE & TEIGWAREN:			
sehr bekömmlich	neutral		zu vermeiden
Hafermehl Kascha Reismehl Roggenmehl Buchweizennudeln	Basmatireis Buchweizen Gerstenmehl Weizenmehl Weizenmehl & Keimlinge Quinoa	Dinkelmehl Weizengrieß Naturreis Weißer Reis Wilder Reis Couscous	Vollkornweizenmehl Hartweizengrieß (grüne Pasta) Weizenmehl

GEMÜSE:				
sehr bekömmlich		neutral		zu vermeiden
Alfalfasprousen (Luzerne) Artischocken Brokkoli Chicorée Endivien Gartenkürbis Grünkohl Knoblauch Kohlrabi Löwenzahl Möhren Pastinaken	Petersilie Porree Römischer Salat Spinat Steckrüben Tempeh Tofu Topinambur Zwiebel Mangold Meerrettich Okra (Gumbofrucht)	Austernpilze Avocados Bambussprossen Blumenkohl Brunnenkresse Daikon (Rettichart) Eisbergsalat Enokipilze Feldsalat Fenchel Frühlingszwiebel Gurken Kopfsalat Lauch Mais	Schalotten Sellerie Senfkohlblätter Spargel Zucchini Melonenkürbis Mungobohnen- sprossen Pak-choi Radicchio Radieschen Rettich Rosenkohl Rote Rüben Rucola	Auberginen (Melanzani) Champignons Chilischoten Chinakohl Kartoffeln Schwarze Oliven Schwarze Paprikaschoten Roter Paprika Gelber Paprika Grüner Paprika Rotkohl Shiitakepilze Süßkartoffeln Tomaten Weißkohl Yamswurzel

KRÄUTER, GEWÜRZE, VERDICKUNGSMITTEL:				
sehr bekömmlich	neutral			zu vermeiden
Gerstenmalz Ingwer Knoblauch Melasse Miso Sojasauce Tamari	Agar-Agar Ahornsirup Anis Basilikum Bergamotte Bohnenkraut Kurkuma Curry Estragon Gewürznelke Honig Johannisbrot- kernmehl Kakao Kerbel Kombualgen	Kapern Kardamon Lorbeerblatt Majoran Mandelöl Maniok Maissirup Maisstärke Meerrettich Paprikapulver Vanille Pfefferminze Pfeilwurzmehl Piment Safran Salbei	Schnittlauch Senfpulver Tamarinde Tapioka Thymian Weinstein Melisse Zitronenmelisse Zucker Rotalge Muskatnuss Oregano Petersilie Zimt Kreuzkümmel Koriander	Apfelmöstessig Balsamico Cayennepfeffer Roter Pfeffer Schwarzer, weißer Pfeffer Weinessig Gelatine Wintergrünöl

FRÜCHTE:			
sehr bekömmlich	neutral		zu vermeiden
Feigen, Zwetschken Pflaumen, Dörrpflaumen Zitronen Ananas Aprikosen Blaubeeren Boysenbeeren Brombeeren Rosinen Grapefruits Kirschen Preiselbeeren	Äpfel Birnen Datteln Erdbeeren Granatäpfel Guaven Holunderbeeren Himbeeren Johannisbeeren Wassermelonen	Kiwis Kumquats Limetten Loganbeeren Lychees Nektarinen Pfirsiche Stachelbeeren Trauben Rote, schwarze Karambolen	Bananen Honigmelonen Kantalupmelonen Kochbananen Kokosnüsse Mandarinen Mangos Orangen Papayas Rhabarber

SÄFTE & FLÜSSIGKEITEN:			
sehr bekömmlich	neutral		zu vermeiden
Ananassaft Kirschsafte aus Herzkirschen Möhrensaft Selleriesaft	Wasser mit Zitrone Pflaumensaft Aprikosensaft Grapefruitsaft	Apfelsaft, Apfelmot Gemüsesaft (entsprechend!) Preiselbeersaft Traubensaft	Tomatensaft & Zitrone Papayasaft Orangensaft

WÜRZMITTEL & EINGEMACHTES:		
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
	Apfelkraut Konfitüren, Gelees (entsp. Früchte) Mayonnaise, Salat Dressing Senf Worcester Sauce	Dill Mixed Pickles Saure Mixed Ickles Süße Mixed Pickles Relish Ketchup

KRÄUTERTEES:			
sehr bekömmlich	neutral		zu vermeiden
Alfalfa Aloe Baldrian Ginseng Große Klette Grüner Tee Hagebutte Ingwer Johanniskraut	Kamille Mariendistel Sonnenhut (Echinacea) Weißdorn Petersilie Pfefferminze Sarsaparilla Ulmenrinde	Andorn Enzian Eisenkraut Erdbeerblatt Gelbwurz Grüne Minze Helmkraut Hirtentäschl Hopfen Himbeerblatt Holunder	Huflattich Lindenblüten Maulbeere Löwenzahn Sennesblätter Süßholz Thymian Weißbirke Salbei Weißechenrinde Vogelmiere

DIVERSE GETRÄNKE:			
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden	
Wasser Kaffee Grüner Tee Rotwein	Weißwein	Bier Cola Diätlimonaden	Limonaden Spirituosen Sodawasser