

Übersicht:

- **Moderne Verschmelzung von A und B Typ. Dadurch auch völlig wechselhafte Reaktionen auf Veränderungen der Umwelt- und Ernährungsbedingungen**
- **Empfindlicher Verdauungstrakt**
- **Reagiert auf seelischen, geistigen Stress am besten mit körperlichem Schwung und schöpferischer Energie**

Allgemeines:

Diese Blutgruppe ist erst weniger als 1000 Jahre alt und auch sehr selten. Durch die Verschmelzung gibt es viele Varianten – manchmal eher Richtung A-Typ, dann wieder Richtung B-Typ. Einige Nahrungsmittel, die weder A noch B vertragen, können vom AB-Typ problemlos verzehrt werden (z.B. Tomate). Gerade der AB-Typ sollte am Anfang möglichst alles ausprobieren, um selber herauszufinden, was ihm am besten bekommt.

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

Rotes Fleisch	wird schlecht verdaut, als Fett gespeichert	Milchprodukte	Steigern die Insulinproduktion
Kidney Bohnen Lima Bohnen Samen	hemmt die Insulinproduktion, mindert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursacht Hypoglykämie	Grünes Gemüse	Verbessert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Mais	hemmt die Insulinproduktion	Ananas	Unterstützt die Verdauung
Buchweizen	verursacht Hypoglykämie	Kombualgen	Wirkt gegen Hypoglykämie
Weizen	senkt den Stoffwechsel, ineffektive Kalorienausnutzung	Basisches Obst	Steigert die alkalische Beschaffenheit der Muskeln
		Tofu Fisch & Meeresfrüchte	Unterstützt die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels

FLEISCH & GEFLÜGEL:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden		
Hammel Kaninchen Lamm Truthahn	Fasan Leber Kalb	Ente Gans Herz Huhn	Frühstücksspeck Wachtel Wild Rind	Rebhuhn Schinken Schwein Speck

FISCH & MEERESFRÜCHTE:

sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden			
Alse Hecht Kabeljau Makrele Rotbarsch Regenbogenforelle Seehecht Seeteufel Stör	Roter Schnapper Sardine Segelfisch Seebrasse Weißer Thunfisch Zackenbarsch Schnecke	Blaufelchen Blaufisch Flunder Fluss- & Seebarsch Hai Hering (jede Art) Karpfen Wels Ziegelfisch	Miesmuscheln Barramundi Tintenfisch Kaviar Gelbbarsch Rotzunge Schwertfisch Seezunge Stint	Aal Anchovis Austern Barrakuda Blaukiemen-Sonnenbarsch Flusskrebse Frosch Garnelen Gelbschwanz Hausen	Heilbutt Schellfisch Tintenfisch-Krake Wolfbarsch Hummer Kurzschwanzkrebse Langusten Räucherlachs Sandklaffmuschel Schildkröte

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

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

ÖLE & FETTE:				
sehr bekömmlich	neutral		zu vermeiden	
Olivenöl	Lebertran Leinöl	Erdnussöl Rapsöl	Baumwollsaatöl Färberdistelöl Maiskeimöl	Sesamöl Sonnenblumenöl

BOHNEN & HÜLSENFRÜCHTE:			
Einige Bohnen und Hülsenfrüchte enthalten Lecitine, die die Insulinproduktion bei Menschen mit Blutgruppe B beeinträchtigen.			
sehr bekömmlich	neutral		zu vermeiden
Berglinsen Perlbohnen Pintobohnen Rote Bohnen Rote Sojabohnen	Cannellinobohnen Dicke Bohnen Grüne Erbsen Palerbsen Stangenbohnen Keniabohnen Prinzessbohnen	Rote Linsen Weiße Bohnen Zuckerschoten Grüne Bohnen Samen der Tamarinfrucht Schwarze Bohnen	Adukebohnen Adzukibohnen Augenbohnen Kidneybohnen Limbabohnen Grüne Linsen Helmbohnen

GETREIDEFLOCKEN & GETREIDEZUBEREITUNG:		
Weizen, Roggen, Mais und Buchweizen eher meiden! Reis und Hafer ist sehr bekömmlich!		
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Dinkel Haferkleie Hafermehl Hirse, Puffhirse Puffreis	Reis, Reiskleie Amaranth Gerste Mehrkornflocken Weizenflocken, -keime -kleie, -schrot	Buchweizen/Kascha Cornflakes Maismehl

BROT & GEBÄCK				
sehr bekömmlich		neutral		zu vermeiden
Essener Brot Hirsebrot Keimlingbrot Knäckebrot Reiswaffeln	Roggenbrot Weizenkeimbrot Sojabrot Vollreisbrot (aus Naturreis)	Bagels Dinkelbrot Glutenfreies Brot Pumpenickel Vollkornweizenbrot	Muffins (Hafer- od. Weizenkleie) Hartweizenbrot Matzen, aus Weizen Mehrkornbrot	Maismehl-Muffins

GETREIDE & TEIGWAREN:				
Teigwaren und Reis nur in Maßen essen!				
sehr bekömmlich		neutral		zu vermeiden
Basmatireis Hafermehl Naturreis Reismehl	Roggenmehl Weißer Reis Weizenmehl mit Keimlingen Wilder Reis	Bulgur Couscous Dinkelmehl Gerstenmehl Grüne Pasta	Hartweizengries Quinoa Vollkornweizenmehl Weizenmehl (Typ 405)	Kascha Sojanudeln Buchweizen- nudeln

GEMÜSE:				
sehr bekömmlich		neutral		zu vermeiden
Alfalfasproun Auberginen Bataten Blumenkohl Brokkoli Grünkohl Gurken, Knoblauch Löwenzahn, Pastinaken Petersilie, Rote Rüben Sellerie, Senfkohlblätter Süßkartoffeln Tempeh Tofu Qamswurzel	Austernpilze Bambussprossen Brunnenkresse Champignons Daikon Chicorée Chinakohl Eisbergsalat Endivie Enokipilze Feldsalat Fenchel Frühlingszwiebel Zucchini	Ingwer Kartoffeln Kerbel Kopfsalat Koriander Kürbis Mangold Meerrettich Möhren Okra Oliven grün Pak-choi Pekingkohl Zwiebeln	Porree Radicchio Römischer Salat Rosenkohl Rotkohl Rucola Schalotten Spargel Spinat Steckrüben Tomaten Wasserkastanien Weiße Rüben Weißkohl	Artischocken Avocados Mais Mungobohnen- sprossen Oliven, schwarz Paprikaschoten Radieschen Rettich Shiitakepilze Topinambur

KRÄUTER, GEWÜRZE, VERDICKUNGSMITTEL:				
sehr bekömmlich	neutral			zu vermeiden
Cayennepfeffer Curry Ingwer Meerrettich Petersilie	Agar-Agar Ahornsirup Anis Apfelessig Balsamico Basilikum Bergamotte Bohnenkraut Dill Estragon Grüne Minze Honig Johannisbrotkernmehl Kardamon Kerbel Knoblauch Kombualgen	Kümmel Kurkuma Lorbeerblätter Majoran Melasse Minze Miso Muskat Oregano Paprikapulver Pfeffer rot Pfefferminze Pfeilwurzennmehl Piment Rosmarin Koriander Kreuzkümmel	Rotalge Rotweinessig Safran Salbei Schnittlauch Schokolade Senfpulver Sojasauce Tamarinde Thymian Vanille Weinstein Weißweinessig Wintergrünöl Zucker weiß + braun	Gelatine Gerstenmalz Maissirup Maisstärke Mandelöl Pfeffer, schwarz + weiß Tapiok Zimt

FRÜCHTE:				
Fast alle gut verträglich				
sehr bekömmlich	neutral			zu vermeiden
Ananas Preiselbeeren Bananen Papayas Pflaumen Trauben Zwetschken	Äpfel Aprikosen Birnen Datteln Erdbeeren Guaven Himbeeren Holunderbeeren Brombeeren Kirschen	Johannisbeeren Kiwis Kumquats Limetten Loganbeeren Lychees Nektarinen Rote & schwarze Karambolen Zitronen	Honigmelonen Mandarinen Mangos Orangen Pfirsiche Stachelbeeren Wassermelonen Kantalupmelonen Rosinen	Granatäpfel Karambolen Kokosnüsse Rhabarber

SÄFTE & FLÜSSIGKEITEN:			
sehr bekömmlich	neutral		zu vermeiden
Kirschsaft aus Herzkirschen Kohlsaft Möhrensaft Papayasaft Preiselbeersaft Traubensaft	Ananassaft Apfelmost Gemüsesaft (entsprechend!) Grapefruitsaft	Apfelsaft Aprikosensaft Gurkensaft Pflaumensaft Wasser mit Zitrone	Orangensaft

WÜRZMITTEL & EINGEMACHTES:		
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
	Gelees Konfitüre (aus zuläss. Früchten) Salat Dressing Senf Mayonnaise	Ketchup Relish Mixed Pickles, süße Mixed Pickles, Dill, saure Worcester Sauce

DIVERSE GETRÄNKE:		
sehr bekömmlich	neutral	zu vermeiden
Bohnenkaffee Bohnenkaffee entkoffeiniert Grüner Tee	Weißwein, Rotwein Bier Soda Tafelwasser	Cola Limonaden, Diätlimonaden Spirituosen Schwarzer Tee

KRÄUTERTEES:			
sehr bekömmlich	neutral		zu vermeiden
Alfalfa Echinacea Erdbeerblatt Ginseng Große Klette Grüner Tee Hagebutte Ingwer Kamille Luzerne Süßholzwurzel Weißdorn	Baldrian Cayenne Echte Katzenminze Eisenkraut Grüne Minze Himbeerblatt Holunder Huflattich Japanische Gelbwurz Johanniskraut Löwenzahn	Maulbeere Pfefferminze Salbei Sarsaparilla Schafgarbe Thymian Ulmenrinde Vogelmiere Weißbirke Weißeichenrinde	Aloe Enzian Helmkraut Hirtentäschel Hopfen Huflattich Lindenblüten Maisgriffel Rhabarber Rotklee Sennesblätter