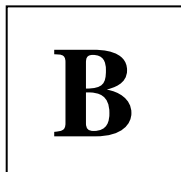


Übersicht:

- **Ausgeglichen**
- **Starkes Immunsystem**
- **Robustes Verdauungssystem**
- **Kann unter den meisten Lebensmitteln auswählen**
- **Verträgt Milchprodukte**
- **Reagiert auf Stress am besten mit Kreativität**
- **Benötigt Ausgleich zwischen körperlicher & geistiger Tätigkeit um schlank zu bleiben**

Allgemeines:

Die B-Typ Ernährung ist ausgewogen und bekömmlich und enthält durch ihre Kombination von pflanzlichen und tierischen Produkten sehr viele verschiedene Lebensmittel. Im großen und ganzen sind die widerstandsfähigen und geistig frischen B-Typ-Menschen meist in der Lage, viele der schwersten, heutzutage verbreiteten Krankheiten (Herzkrankheiten, Krebs etc.) abzuwehren. Allerdings sind sie anfällig für Erkrankungen des Immunsystems

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

| | | | |
|--|---|--------------------------|--|
| Mais Hülsenfrüchte Erdnüsse Sesam-Samen Buchweizen | Hemmt die Insulinproduktion, mindert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursacht Hypoglykämie | Blattgemüse | unterstützt die Wirksamkeit des Stoffwechsels |
| Weizen (zuviel) | verlangsamt die Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge, bewirkt, dass die Nahrung als Fett gespeichert und nicht als Energie verbrannt wird. | Fleisch Eier Leber | unterstützt die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels |
| | | Süßholzte | wirkt gegen Hypoglykämie |

FLEISCH & GEFLÜGEL:

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

FISCH & MEERESFRÜCHTE:

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

NÜSSE & SAMEN:

| sehr bekömmlich | neutral | zu vermeiden |
|--|---|--|
| Esskastanien Macadaminnüsse Mandeln Paranüsse Peakan Walnüsse | Haselnüsse Pinienkerne Sesam Sonnenblumenkerne Mohn | Cashew Pistazien Kürbiskerne Erdnüsse |

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

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

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

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

| BROT & GEBÄCK | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|-----------|----------------|---------------------|------------------------------|----------------|------------|-------------------|----------------------|------------|--------|----------|-----------------------|--------------------|------------|----------------|--------------|----------------|------------------|
| sehr bekömmlich | | neutral | zu vermeiden | | | | | | | | | | | | | | | |
| Essener Brot | Hirsebrot | Reismehlkuchen | Reiswaffeln | Vollreisbrot (aus Naturreis) | Weizenkeimbrot | Dinkelbrot | Glutenfreies Brot | Muffins (Haferkleie) | Pumpnickel | Bagels | Sojabrot | Muffins (Weizenkleie) | Vollkornweizenbrot | Roggenbrot | Hartweizenbrot | Mehrkornbrot | Knäckebrötchen | Maismehl-Muffins |

GETREIDE & TEIGWAREN:

Teigwaren und Reis nur in Maßen essen!

| sehr bekömmlich | neutral | zu vermeiden | |
|-----------------------|--|---|---|
| Hafermehl Reismehl | Basmatireis Dinkelmehl Grüne Pasta Naturreis, Weißer Reis Quinoa Weizenmehl (Typ 405) | Vollkornweizenmehl Hartweizengries Weizenmehl Kascha Roggenmehl Buchweizennudeln | Gerstenmehl Couscous Wilder Reis Bulgur Polenta Sojanudeln |

GEMÜSE:

Ganz zu vermeiden: Tomaten, Mais, Oliven!

| sehr bekömmlich | neutral | zu vermeiden | |
|---|---|--|--|
| Auberginen (Melanzani) Bataten Blattkohl Blumenkohl Brokkoli Chilischoten Chinakohl Gelber, grüner, roter Paprika Grünkohl Möhren Pastinaken Petersilie Rote Rüben Senfkohlblätter Shiitakepilze Süßkartoffeln Yamswurzel Weißkohl | Austernpilze Daikon (Rettichart) Bambussprossen Brunnenkresse Champignons Eisbergsalat Kopfsalat Enokipilze Feldsalat Fenchel Frühlingszwiebel Gurken Kartoffeln Lauch Melonenkürbis Pak-choi | Schalotten Mangold Spargel Zucchini Alfalfasprossen Meerrettich Löwenzahn Knoblauch Endivien Chicorée Okra (Gumbofr.) Rettiche Rosenkohl Kohlrabi | Sellerie Mungobohnensprossen Artischocken Radicchio Gartenkürbis Mais Avocados Topinambur Schwarze Oliven Römischer Salat Steckrüben Rotkohl Spinat Tempeh Zwiebel Tofu |

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 Johannisbrot- kernmehl Kardamon Kerbel Knoblauch | Kombualgen Koriander Kreuzkümmel Kümmel Kurkuma Lorbeerblätter Majoran Melasse Minze Miso Muskat Oregano Paprikapulver Pfeffer rot Pfefferminze Pfeilwurzennmehl Piment | Rosmarin 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 Johannisbeeren Kiwis Kumquats | Limetten Loganbeeren Lychees Nektarinen Rote & schwarze Karambolen Orangen Pfirsiche Stachelbeeren Wassermelonen Kantalupmelonen Mangos | Feigen (frisch & getr.) Grapefruits Blaubeeren Boysenbeeren Brombeeren Kirschen Zitronen Rosinen Honigmelonen Mandarinen | Granatäpfel Karambolen Kokosnüsse Rhabarber |

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

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

| DIVERSE GETRÄNKE: | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--|
| sehr bekömmlich | neutral | | zu vermeiden | |
| Grüner Tee | Weißwein Rotwein Bier | Bohnenkaffee Schwarzer Tee | Cola Diätlimonaden Limonaden | Tafelwasser Spirituosen Sodawasser |

| KRÄUTERTEES: | | | |
|---|---|--|--|
| sehr bekömmlich | neutral | | zu vermeiden |
| Ginseng Hagebutte Himbeerblatt Ingwer Petersilie Salbei Süßholz | Alfalfa Baldrian Eisenkraut Erdbeerblatt Gelber Ampfer Grüne Minze Grüner Tee Holunder Japanische Gelbwurz Johanniskraut Kamille Katzenminze | Löwenzahn Maulbeere Sarsaparilla Schafgarbe Sonnenhut Süßholzwurzel Thymian Ulmenrinde Vogelmiere Weißbirke Weißdorn Weißechenrinde | Maisgriffel Echte Katzenminze Krauser Ampfer Rhabarber Rotklee |