Ernährung

Der A-Typ (Der Landwirt)

Der erste Vegetarier Erntet, was er sät

- Empfindlicher Magen-Darm-Trakt
- Tolerantes Immunsystem
- Passt sich festen Ernährungs- und Umweltbedingungen gut an.
- Reagiert am besten auf Stress durch Beruhigungstechniken.
- Braucht eine pflanzliche Kost, um schlank und produktiv zu bleiben

Nahrungsmittel, die die Gewichtszunahme fördern:

Fleisch	schwer verdaulich, wird als Fett gespeichert, erhöht die Giftstoffe im Verdauungstrakt.
Milchprodukte	hemmen den Stoffwechsel, begünstigen die Schleimbildung.
Kidneybohnen	hemmen die Wirksamkeit von Verdauungsenzymen, verlangsamen den Stoffwechsel
Limabohnen	hemmen die Wirksamkeit von Verdauungsenzymen, verlangsamen den Stoffwechsel
Weizen (im Übermaß)	hemmt die Wirksamkeit des Insulins, hemmt die Kalorienausnutzung.

Nahrungsmittel, die die Gewichtsabnahme fördern:

Pflanzenöle	fördern eine wirksame Verdauung, verhindern Wasseransammlung im Körper
Sojaerzeugnisse	unterstützen wirksam die Verdauung, werden rasch umgewandelt und stärken das Immunsystem.
Gemüse	fördern wirksam den Stoffwechsel
Ananas	beschleunigt die Verdauung, steigert die Kalorienausnutzung.

Empfehlungen zur Nahrungszusammenstellung

	Fleisch und Geflüge
sehr bekömmlich	ab & an ein Ei
neutral	Huhn ,Truthahn (Pute)
zu vermeiden	Büffel, Ente, Fasan, Gans, Hammel, Herz, Kalb, Kaninchen, Lamm, Leber, Rind, Rebhuhn, Rinderhackfleisch, Schinken, Schwein, Speck, Frühstücksspeck, Wachtel, Wild

	Fisch und Meeresfrüchte
sehr bekömmlich	Baramundi, Flussbarsch, Hechtbarsch, Kabeljau (Dorsch), Karpfen, Lachs, Lachsforelle, Makrele, Regenbogenforelle, Roter Schnapper, Sardinen, Seeteufel, Weinbergschnecken, Weissfisch, Maräne, Renke, Felchen, Zackenbarsch
neutral	Fächerfisch, Gelbschwanz, Hai, Hecht, Meerbrassen, Rotbarsch, Goldbarsch, Schnappbarsch, Schwertfisch, Seebarsch, Seeohr, Stint, Stör, Weissbarsch, Weißer Thun, Wolfsbarsch (Loup de mer)

zu vermeiden	Aal, Alse (Maifisch), Austern, Barakuda (Pfeilhecht), Blaufisch, Flunder, Flusskrebse, Kalmar (Tintenfisch), Katzenfisch, Wels, Kaviar, Krabben, Krake, Meeresschnecken, Miesmuscheln, Räucherlachs, Froschschenkel, Garnelen, Heilbutt, Hering frisch & mariniert, Hummer, Jakobsmuscheln, Pilgermuscheln, Sardellen, Schellfisch, Schildkröten, Seehecht, Seezunge, Sonnenfisch, Streifenbarsch, Venusmuscheln, Weissstör, Ziegelfisch

	Milchprodukte und Eier
sehr bekömmlich	Sojakäse ,Sojamilch
neutral	Farmerkäse, Joghurt alle Sorten, Kefir, Mozzarella, Ricotta (fettarm), Schafskäse, Schmelzkäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch
zu vermeiden	Blauschimmelkäse, Brie, Buttermilch, Butter, Camembert, Cheddar, Colby, Edamer, Emmentaler, Fettarme Milch 1,5 %, Frischkäse, Gouda, Gruyere, Hüttenkäse, Jarlsberg, Magermilch 0,3%,Molke, Monterey, JackMünster, Neufchâtel, Parmesan, Provolone, Sorbet Speiseeis, Vollmilch

	Öle und Fette
sehr bekömmlich	Leinsamenöl, Olivenöl
neutral	Dorschleberöl (Lebertran), Rapsöl
zu vermeiden	Baumwollsaatöl, Distelöl, Erdnussöl, Maiskeimöl, Sesamöl

	Nüsse und Samen
sehr bekömmlich	Erdnüsse, Erdnussbutter, Kürbiskerne
neutral	Esskastanien (Maronen), Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Mandelmus, Mohnsamen, Pinienkerne, Sesampaste (Tahini), Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenmus, Walnüsse
zu vermeiden	Cashewnüsse, Paranüsse, Pistazien

	Bohnen und andere Hülsenfrüchte
sehr bekömmlich	Adzukibohnen, Augenbohnen, Berglinsen, Grüne Bohnen, Grüne Linsen, Pintobohnen, Rote Linsen, Schwarze Bohnen, Sojabohnen
neutral	Cannellinobohnen, Dicke Bohnen, Grüne, Erbsen, Puffbohnen (Saubohnen), Weiße Bohnen, Zuckerschoten
zu vermeiden	Kichererbsen, Kidneybohnen, Limabohnen, Perlbohnen, Rote Bohnen

	Getreideflocken und - Zubereitungen
sehr bekömmlich	Amarant, Buchweizen
neutral	Cornflakes, Dinkel, Gerste, Haferkleie, Haferschrot, Kamut (ägypt. Weizen), Maisschrot, Puffhirse, Puffreis, Reisflocken, Reiskleie
zu vermeiden	Crunchy, Mehrkornmischung, Weizenflocken, Weizenkeime, Weizenkleie, Weizenschrot

	Brot und Gebäck
sehr bekömmlich	Essener Brot, Reiswaffeln, Sojabrot, Weizenkeimbrot
neutral	Dinkelbrot, Glutenfreies Brot, Haferkleiegebäck, Hirsebrot, Knäckebrot, Maisgebäck, Roggenbrot, Vollreisbrot
zu vermeiden	Hartweizenbrot, Matzen aus Weizen, Mehrkornbrot, Pumpernickel, Weizenkleiegebäck, Weizenvollkornbrot(Graham)

	Getreide und Teigwaren
sehr bekömmlich	Buchweizen, Hafermehl, Reismehl, Roggenmehl, Sobanudel (Buchweizen), Topinambur
neutral	Basmatireis, Bulgur, Couscous, Dinkelmehl, Gerstenmehl, Glutenhaltiges Mehl, Hartweizenmehl, Naturreis, Pasta aus Dinkelmehl, Quinoa, Weißer Reis, Weizenkeimmehl, Wilder Reis
zu vermeiden	Pasta aus Hartweizengrieß, Spinatpasta, Weizenauszugsmehl, Weizenvollkornmehl

	Gemüse
sehr bekömmlich	Alfalfasprossen, Artischocken, Brokkoli, Chicoree, Eskarol (Winterendivie), Gartenkürbis, Gelbe Kohlrüben, Gemüsezwiebeln, Grünkohl, Kohlrabi, Löwenzahn, Mangold, Meerrettich, Möhren, Okra, Pastinaken, Porree, Römischer Salat, Rübengrün, Spinat, Tempeh, Tofu, Topinambur, Weiße Rüben, Zwiebeln
neutral	Abalonepilze, Algen, Austernpilze, Avocados, Bambussprossen, Blumenkohl, Brunnenkresse, Champignons, Daikon, Eisbergsalat, Endivien, Radicchio, Radieschen, Rettiche, Rettichsprossen, Rosenkohl, Rote Rüben, Rucola, Schalotten, Senfkohlblätter, Shiitakepilze, Spargel, Staudensellerie, Wasserkastanien, Zucchini, Enokipilze, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gurken, Kopfsalat, Mais gelb u. Weiß, Maitakpilze, Melonenkürbis, Mungbohnensprossen, Oliven grüne Pak-choi
zu vermeiden	Auberginen, Chilischoten, Chinakohl, Kartoffeln, Oliven schwarz, Paprikaschoten alle Arten, Rotkohl, Süßkartoffel, Tomaten, Weißkohl Yamswurzel

	Obst
sehr bekömmlich	Ananas, Aprikosen, Blaubeeren, Boysenbeeren, Brombeeren, Dörrpflaume, Feigen frisch u. getrocknet, Grapefruits, Kirschen, Pflaumen, Preiselbeeren, Zitronen
neutral	Äpfel, Birnen, Datteln, Erdbeeren, Granatäpfel, Guaven, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren rot u. schwarz, Kaktusfeige, Kiwis, Kumquats, Limetten, Litschis, Loganbeeren, Nektarinen, Persimonen (Kakis), Pfirsiche, Rosinen, Stachelbeeren, Sternfrucht (Karambola), Wassermelonen, Weintrauben Wintermelonen
zu vermeiden	Bananen, Honigmelonen, Kantalupmelonen, Kochbananen, Kokosnüsse, Mandarinen, Mangos, Orangen, Papayas, Rhabarber

	Säfte & Flüssigkeiten
sehr bekömmlich	Ananassaft, Aprikosensaft, Grapefruitsaft, Kirschsaft Schwarzkirsche), Möhrensaft, Pflaumensaft, Selleriesaft, Wasser mit Zitrone
neutral	Apfelmost, Apfelsaft, Gemüsesaft von den bekömmlichen Sorten, Gurkensaft, Kohlsaft, Preiselbeersaft, Traubensaft

zu vermeiden	Orangensaft, Papayasaft, Tomatensaft

	Kräuter, Gewürze und Verdickunsmittel
sehr bekömmlich	Ingwer, Knoblauch, Melasse, Miso, Sojasoße, Tamari
neutral	Gerstenmalz, Ahornsirup, Anis, Basilikum, Agar-Agar, Bergamottöl, Bohnenkraut, Kardamom, Kerbel, Kombualgen, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Maissirup, Lorbeerblatt, Maisstärke, Majoran, Mandelöl, Meerrettich, Minze, Muskatnuss, Naturreissirup, Nelkenpfeffer, Oregano, Paprikapulver, Carob, Curry Dill, Estragon, Gewürznelke, Grüne Minze, Petersilie, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment" Rosmarin", Rotalge (Dulse), Safran, Salbei, Salz, Honig, Schnittlauch, Senfpulver, Tamarinde, Tapioka, Thymian, Vanille, Weinstein, Zimt, Zucker weiß u. braun, Zuckerrohrsaft
zu vermeiden	Apfelessig, Balsamicoessig, Cayennepfeffer, Chilis rot, Gelatine, Kapern, Pfeffer weiß u. schwarz gemahlen, Pfefferkörner, Rotweinessig, Weißweinessig, Wintergrünöl

	Würzmittel und Eingemachtes
sehr bekömmlich	
neutral	Gelees aus zulässigen Früchten, Konfitüren aus zulässigen Früchten, Salatdressings fettarm, aus zulässigen Zutaten, Senf
zu vermeiden	Mayonnaise, Mixed Pickles süß, Mixed Pickles sauer, Relish Tomatenketchup, Worcester-Sauce

	Kräutertees
sehr bekömmlich	Alfalfasprossen, Aloe, Baldrian, Bockshornklee, Ginseng, Große Klette, Grüner Tee, Hagebutte, Ingwer, Johanniskraut, Kamille, Mariendistel, Rotulmenrinde, Sonnenhut (Echinacea) Weißdorn
neutral	Dong quai, Enzian, Eisenkraut, Erdbeerblatt, Gelbwurz, Grüne Minze, Helmkraut, Himbeerblatt, Hirtentäschel, Holunder, Hopfen, Huflattich, Königskerze, Lindenblüten, Löwenzahn, Maulbeere, Petersilie, Pfefferminze, Salbei, Sarsaparille, Schafgarbe, Sennesblätter, Süßholzwurzel, Thymian, Vogelmiere, Weißbirke, Weißer Andorn, Weißeichenrinde
zu vermeiden	Chilis rot, Katzenminze, Krauser Ampfer, Maisgriffel, Rhabarber, Rotklee

	Diverse Getränke
sehr bekömmlich	Bohnenkaffee, Bohnenkaffee (entkoff.), Grüner Tee, Rotwein
neutral	Weißwein
zu vermeiden	Bier, Colagetränke, Diätlimonaden / Limonaden, Mineralwasser, Schwarzer Tee, Spirituosen
Nach dem Buch:	" 4 Blutgruppen Vier Strategien für ein gesundes Leben " Von Dr. Peter J. D'Adamo