Ernährung

Der AB-Typ (Der Rätselhafte)

Moderne Verschmelzung des A- und B- Typs, Chamäleonhafte Reaktion auf Veränderungen der Umwelt und Ernährungsbedingungen.

- Empfindlicher Verdauungstrakt
- Übermässig tolerantes Immunsystem
- Reagiert am besten auf Stress seelisch- geistig, mit körperlichem Schwung und schöpferischer Energie.

Nahrungsmittel, die die Gewichtszunahme fördern:

Rotes Fleisch	wird schlecht verdaut, als Fett gespeichert und reichert Giftstoffe im Darm an
Kidneybohnen	hemmt die Wirksamkeit von Insulin verursacht Hypoglykämie verlangsamen den Stoffwechsel
Limabohnen	hemmt die Wirksamkeit von Insulin verursacht Hypoglykämie verlangsamen den Stoffwechsel
Samen	verursachen Hypoglykämie
Mais	hemmt die Wirksamkeit von Insulin
Buchweizen	verursacht Hypoglykämie
Weizen	senkt den Stoffwechsel, ineffektive Kalorienausnutzung, hemmt die Wirksamkeit von Insulin

Nahrungsmittel, die die Gewichtsabnahme fördern:

Tofu	fördert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Fisch & Meeresfrüchte	fördert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Milchprodukte	steigert die Insulinproduktion
Grünes Gemüse	verbessert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Kombualgen	steigert die Insulinproduktion
Ananas	unterstützt und beschleunigt die Verdauung.

Empfehlungen zur Nahrungszusammenstellung

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

	Fisch und Meeresfrüchte
sehr bekömmlich	Alse (Maifisch), Fächerfisch, Hecht, Hechtbarsch, Kabeljau (Dorsch), Lachsforelle, Makrele, Meerbrassen, Regenbogenforelle, Rotbarsch, Roter Schnapper, Sardinen, Seehecht, Seeteufel, Stör, Weißer Thun, Weinbergschnecken

neutral	Baramunda, Blaufisch, Flussbarsch, Hai, Hering frisch, Jakobsmuscheln, Kalmar (Tintenfisch), Karpfen, Katzenfisch, Steinbeißer, Kaviar, Lachs Miesmuscheln, Schnappbarsch, Schwertfisch, Seebarsch, Seeohr, Stint, Weissbarsch, Weissfisch, Maräne, Renke, Felchen, Ziegelfisch
zu vermeiden	Aal, Austern, Barrakuda (Pfeilhecht), Flunder, Flußkrebse, Froschschenkel, Garnelen, Gelbschwanz, Heilbutt, Hering mariniert, Hummer, Krabben, Krake, Meeresschnecken, Räucherlachs, Sardellen, Schellfisch, Schildkröten, Sonnenfisch, Seezunge, Streifenbarsch, Venusmuscheln, Weißstör, Wolfsbarsch

	Milchprodukte und Eier
sehr bekömmlich	Farmerkäse, Hüttenkäse, Joghurt alle Sorten, Kefir, Mozzarella, Ricotta, Saure Sahne (10 %), Schafskäse (Feta), Ziegenkäse, Ziegenmilch
neutral	Cheddar, Colby, Edamer, Emmentaler, Fettarme Milch 1,5 %, Frischkäse, Gouda, Gruyere, Jarlsberg, Magermilch 0,3%, Molke, Monterey Jack, Münster, Neufchatel, Schmelzkäse, Sojakäse (Tofu), Sojamilch
zu vermeiden	Blauschimmelkäse, Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Parmesan, Provolone, Sorbet, Speiseeis, Vollmilch

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

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

	Bohnen und andere Hülsenfrüchte
sehr bekömmlich	Grüne Linsen, Perlbohnen, Pintobohnen, Rote Bohnen, Sojabohnen, Rote Linsen, Weiße Bohnen, Zuckerschoten
neutral	
zu vermeiden	Adzukibohnen, Augenbohnen, Dicke Bohnen, Kichererbsen , Kidneybohnen, Limabohnen

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

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

zurück zum Seitenanfang

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

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

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

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

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

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

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

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