Ernährung

Der B-Typ (Der Nomade)

- Ausgeglichen
- Starkes Immunsystem
- Tolerantes Verdauungssystem
- Verträgt die meisten Lebensmittel gut.
- Verzehrt Milchprodukte
- Reagiert auf Stress am besten mit Kreativität.
- Benötigt einen Ausgleich zwischen körperlicher und geistiger Tätigkeit, um schlank und geistig frisch zu bleiben.

Nahrungsmittel, die die Gewichtszunahme fördern:

Mais	hemmt die Wirksamkeit des Insulin, mindert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursacht Hypoglykämie
Linsen	hemmen die Nährstoffaufnahme, mindern die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursachen Hypoglykämi
Erdnüsse	hemmen die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, mindern die Wirksamkeit des Stoffwechsels, verursachen Hypoglykämie, hemmen die Leberfunktion
Sesamsamen	mindern die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursachen Hypoglykämie
Buchweizen	hemmt die Verdauung, mindert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels, verursacht Hypoglykämie.
Weizen	verlangsamt die Verdauungs- und Stoffwechselvorgänge, bewirkt, dass die Nahrung als Fett gespeichert wird und nicht als Energie verbrannt wird, hemmt die Wirksamkeit des Insulin

Empfehlungen zur Nahrungszusammenstellung

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

	Fisch und Meeresfrüchte
sehr bekömmlich	Alse (Maifisch), Flunder, Hecht, Hechtbarsch, Heilbutt, Kabeljau (Dorsch), Kaviar, Lachsforelle, Makrele, Meerbrassen, Rotbarsch, Sardinen, Schellfisch, Seehecht (Hechtdorsch), Seeteufel, Seezunge, Stör, Zackenbarsch
neutral	Baramunda, Blaufisch, Fächerfisch, Flussbarsch, Hai, Hering frisch & mariniert, Jakobsmuscheln, Kalmar (Tintenfisch), Karpfen, Katzenfisch, Steinbeißer, Lachs, Regenbogenforelle, Roter Schnapper, Schnappbarsch, Schwertfisch, Seebarsch, Seeohr, Stint, Weissbarsch, Weißer Thun, Weissfisch, Maräne, Renke, Felchen, Ziegelfisch
zu vermeiden	Aal, Austern, Barrakuda, Pfeilhecht, Flußkrebse, Froschschenkel, Garnelen, Gelbschwanz, Hummer, Krabben, Krake, Meeresschnecken, Miesmuscheln, Räucherlachs, Sardellen, Schildkröten, Sonnenfisch, Streifenbarsch, Venusmuscheln Weinbergschnecken, Weißstör, Wolfsbarsch

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	Kräuter, Gewürze und Verdickunsmittel
sehr bekömmlich	Cayennepfeffer, Curry, Ingwer, Meerrettich, Petersilie
neutral	Agar-Agar, Ahornsirup, Anis, Apfelessig, Balsamicoessig, Basilikum, Bergamottöl, Bohnenkraut, Carob, Chilis rot, Koriander, Kreuzkümmel,

	Kümmel, Kurkuma, Lorbeerblatt, Majoran, Melasse, Minze, Miso, Muskatnuss, Naturreissirup, Oregano, Paprikapulver, Pfefferkörner, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment, Dill, Estragon, Gewürznelke, Grüne, Minze, Honig, Kapern, Kardamom, Kerbel, Knoblauch, Kombualgen, Rosmarin, Rotalge (Dulse), Rotweinessig, Safran, Salbei, Salz, Schnittlauch, Senfpulver, Sojasoße, Tamari, Tamarinde, Thymian, Vanille, Weißweinessig, Weinstein, Wintergrünöl, Zucker weiß u. braun
zu vermeiden	Gelatine, Gerstenmalz, Maissirup, Maisstärke, Mandelöl, Nelkenpfeffer, Pfeffer weiß u. schwarz gemahlen, Tapiok, Zimt

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

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

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