Ernährung

Der O-Typ (Der Jäger)

Fleischesser

- Robuster Verdauungstrakt
- Überaktives Immunsystem
- Reagiert überempfindlich auf Umstellungen in Ernährung und Umwelt
- Begegnet Stress am besten mit starker körperlicher Beanspruchung
- Benötigt leistungsfähigen Stoffwechsel, um schlank und energiegeladen zu bleiben.

Nahrungsmittel, die die Gewichtszunahme fördern:

Weizengluten	stört die Insulinproduktion und verlangsamt den Stoffwechsel
Mais	stört die Insulinproduktion und verlangsamt den Stoffwechsel
Kidneybohnen	beeinträchtigen die Kalorienausnutzung
Linsen	machen das Muskelgewebe basisch
Kohl (Weisskohl)	hemmt das Schilddrüsenhormon
Rosenkohl	hemmt das Schilddrüsenhormon
Blumenkohl	hemmt das Schilddrüsenhormon
Senfkornblätter	hemmt das Schilddrüsenhormon

Nahrungsmittel, die die Gewichtsabnahme fördern:

Kombualgen	enthalten Jod, erhöhen die Produktion des Schilddrüsenhormons
Fisch & Meeresfrüchte	enthalten Jod, erhöhen die Produktion des Schilddrüsenhormons
Jodsalz	enthalten Jod, erhöhen die Produktion des Schilddrüsenhormons
Leber	Vitamin-B-Quelle, fördert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Rotes Fleisch	fördert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Grünkohl, Spinat	fördert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels
Brokkoli	fördert die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels

Empfehlungen zur Nahrungszusammenstellung

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

	Fisch und Meeresfrüchte
sehr bekömmlich	Alse (Maifisch), Blaufisch, Flussbarsch, Gelbschwanz, Hecht, Heilbutt, Hering frisch, Kabeljau (Dorsch), Lachs, Makrele, Regenbogenforelle, Roter Schnapper, Sardinen, Schnappbarsch, Schwertfisch, Seehecht (Hechtdorsch), Seezunge, Stör, Streifenbarsch, Weissfisch,Maräne, Renke, Felchen, Weissbarsch, Ziegelfisch
neutral	Aal, Austern, Baramunda, Fächerfisch, Flunder, Flußkrebse Froschschenkel, Garnelen, Hai, Miesmuscheln, Rotbarsch, Sardellen Schellfisch, Schildkröten, Seebarsch, Seeohr, Seeteufel, Sonnenfisch Stint, Venusmuscheln, Weinbergschnecken, Weißer Thun, Weißstör,

	Wolfsbarsch, Zackenbarsch, Hechtbarsch, Hummer, Jakobsmuscheln Kalmar (Tintenfisch), Karpfen, Krabben, Lachsforelle, Meerbrassen
zu vermeiden	Barrakuda (Pfeilhecht), Hering (mariniert), Katzenfisch, Steinbeißer, Wels Kaviar, Krake, Meeresschnecken, Räucherlachs

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	Säfte & Flüssigkeiten
sehr bekömmlich	Ananassaft, Kirschsaft Schwarzkirsche), Pflaumensaft
neutral	Aprikosensaft, Gemüsesaft von den bekömmlichen Sorten, Grapefruitsaft,

	Gurkensaft, Möhrensaft, Papayasaft, Preiselbeersaft, Selleriesaft, Tomatensaft, Traubensaft, Wasser mit Zitrone
zu vermeiden	Apfelmost, Apfelsaft, Kohlsaft, Orangensaft

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

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

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

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