

Bloedgroep A

Soort Voedsel:	GUNSTIG	NEUTRAAL	VERMIJDEN
Vlees en gevogelte	Geen	Kip, kalkoen, parelhoen, duif	Varken, rund, eend, gans, paard, kwartel, patrijs, eend, fazant, geit, lam, schaap, konijn, kalf, ree
Vis en zeevruchten	Makreel, forel, kabeljauw, rivierbaars, sardine, zalm, wijngaardslak, zeeduivel	witte tonijn, snoek, zeebaars, haai, schelvis,	Ansjovis, haring, garnaal, inktvis, heilbot, krab, mossel, oester, kreeft, tong, tarbot, koolvis, paling, bokking, schol, schelvis, sprout.
Eieren en zuivel	Zuivel: geen. Sojamelk, soja yoghurt.	Ei, boerenkaas (van rauwe melk), geit- schapenkaas / melk, ghee, paneer, kefir, mozzarella, (Griekse) yoghurt, Skyr, Crème fraiches, (zure room), ricotta, Kokosmelk	Boter, kaas, schimmelkaas, volle melk, roomijs, wei, karnemelk, magere melk, halfvolle melk.
Oliën en vetten	Olijf, lijnzaad, walnoot, zwarte bessenpitolie, pompoenpitolie.	Amandel, soja, borage, sesam, levertraan, zonnebloem, tarwekiem, canola. kokosolie	Arachide (pinda), sesamololie, saffloer, maisolie.
Noten en zaden	Walnoot, lijnzaad, pinda, pompoenpitten	Amandelen, sesam, hazelnoot pecan, pijnboompit, maanzaad, kastanje, macadamia	Cashew, pistache, paranoot.
Bonen en peulvruchten	Aduki, linzen, soyaboon, zwarte boon, spercie,	Snij, tuinboon en erwt, mungboon,	nierboon, witte boon, limaboon,, kikkererwt.
Granen, brood en pasta	Amaranth, boekweit, rogge, haver, sojabrood, essenbrood, rijst, gierst.	Quinoa, gerst, kamut, mais, spelt, Kokosmeel, tarwe.	Tarwekiemen, couscous (mag wel op basis van kamut).
Groenten	andijvie, artisjok, broccoli, gember, sla, wortel, maitake, okra, pastinaak, snijbiet, spinazie, venkel, ui, prei, knoflook.	asperge, biet, bloemkool, avocado, witlof, courgette, paksoi, komkommer, waterkers, knolselderie, groene olijf.	Aardappel, aubergine, tomaat, augurk, paprika, zuurkool, chinese-, groene-, rode-, witte-, savooie, spitskool, champignon, Shiitake, zwarte olijf, rabarber.
Vruchten	Vijg, veenbes, bosbes, abrikoos, ananas, braam, kers, grapefruit, pruim, limoen, citroen.	aardbei, appel, dadel, druif, kiwi, framboos, lychee, peer, perzik, watermeloen	Rabarber, banaan, papaja, mango, sinaasappel, suikermeloen, mandarijn.
Kruiden(thee)	echinacea, fenegriek, Gember, ginseng, kamille, mariadistel, paardenbloem, valeriaan, st Janskruid.	Linde, hop, salie, tijm, vlierbes senna, zoethout.	rode klaver, smeerwortel en kattekruid.
Diverse dranken	Water, koffie, groene thee, rode wijn.	Witte wijn,	Bier, zwarte thee, Sterke drank, frisdrank.
Kruiden specerijen, sauzen	Gember, knoflook, geelwortel (kurkuma), tamari, miso, peterselie, mierikswortel, ketjap, mosterd, salade dressing.	Basilicum, anijs, bieslook, borage, dille, dragon, foelie, Kaneel, kerrie, karwij, kardemom, mosterdzaad, munt, oregano, zoethout, zeezout, tijm, nootmuskaat	Chilipoeder, gelatine, peper, ve-tsin, azijn, augurk, mayonaise, ketchup, worcestersaus.
Zoetstoffen	Gerstemout, melasse stroop	Honing, appelstroop, rijststroop, stevia (alleen 100%, niet uit supermarkt) (chocolade)	Cyclamaat, aspartaam.