

Fisk	0	A	B	AB	Mjölprod	0	A	B	AB	Bönor	0	A	B	AB	Grönsaker	0	A	B	AB
Torsk	+	+	+	+	Fetaost	0	0	+	+	Sojabönor	0	+	0	+	Broccoli	+	+	+	+
Gädda	+	0	+	+	Farmers Färskos	0	0	+	+	Brytbönor	0	+	0	0	Grönkål	+	+	+	+
Lax	0	+	+	+	Getost	0	0	+	+	Skärbönor	0	+	0	0	Kruskål	+	+	+	+
Makrill	0	+	+	+	Mozzarella	0	0	+	+	Cannelliniönor	0	0	0	0	Palsternacka	+	+	+	+
Marulk	0	+	+	+	Ägg	0	0	0	0	Gröna ärtor	0	0	0	0	Persilja	+	+	+	+
Red Snapper	+	+	0	+	Getmjölk	-	0	+	+	Sockerärtor	0	0	0	0	Rödbetsblad	+	+	+	+
Sardin	0	+	+	+	Kefir	-	0	+	+	Spritärtor	0	0	0	0	Maskros	+	+	0	+
Stör	+	0	+	+	Ricotta	-	0	+	+	Vita bönor	0	0	0	0	Ingefära	+	+	+	0
Abborre	+	+	0	0	Yoghurt, alla	-	0	+	+	Tofu, soja	0	+	-	+	Lök	+	+	+	0
Havsrunder	0	0	+	+	Sojamjöl	0	+	-	0	Bondbönor	0	+	0	-	Frisésallad	+	+	0	0
Karp	0	+	0	0	Sojaost	0	+	-	0	Favabönor	0	+	0	-	Kålrabbi	+	+	0	0
Sik	0	+	0	0	Keso	-	-	+	+	Röda bönor	0	-	0	+	Mangold	+	+	0	0
Svärdfisk	+	0	0	0	Lätmjöl	-	-	+	0	Linser, gröna	-	+	-	+	Morötter	0	+	+	0
Tonfisk	0	0	0	+	Cheddar	-	-	0	0	Navybönor	-	-	+	+	Okra	+	+	0	0
Haj	0	0	0	0	Cream Fraiche	-	-	0	0	Pintobönor	-	+	-	+	Pepparrot	+	+	0	0
Kungsfisk	0	0	0	0	Edamer	-	-	0	0	Adukibönor	+	+	-	-	Romainesallad	+	+	0	0
Multe	0	0	0	0	Emmenthaler	-	-	0	0	Adzukibönor	+	+	-	-	Rovor	+	+	0	0
Nors	0	0	0	0	Gouda	-	-	0	0	Blackeybönor	+	+	-	-	Spenat	+	+	0	0
Stenbit	0	0	0	0	Gruyère	-	-	0	0	Limabönor	0	-	+	-	Rödbetor	0	0	+	+
Sniglar	0	+	-	+	Jarlsberg	-	-	0	0	Linser, röda	-	+	-	0	Selleri	0	+	0	+
Havsabborre	+	0	0	-	Kasein	-	-	0	0	Svarta bönor	0	+	-	-	Vitlök	0	+	0	+
Kaviar	0	-	+	0	Messmör,-ost	-	-	0	0	Kopparbönor	-	-	0	0	Alger	+	0	0	0
Vitling	0	+	0	-	Neufchâtel	-	-	0	0	Mungbönor	0	0	-	-	Brüsselkål	0	0	+	0
Havgös	-	0	0	0	Schweizerost	-	-	0	0	Tamarindbönor	-	-	0	0	Fänkål	0	+	0	0
Kamm, Pilgrimsr	0	-	0	0	Smör	0	-	0	-	Kidneybönor	-	-	+	-	Bambuskott	0	0	0	0
Sill, färsk	0	-	0	0	Vaktelägg	-	0	-	0	Kikärtor	0	-	-	-	Dill	0	0	0	0
Hälleflundra	+	-	+	-	Vassla	-	-	0	0	Cerialier				Endive	0	0	0	0	
Regnbågslax	+	+	-	-	Helmjöl	-	-	+	+	Havregryn	0	+	+	+	Huvudsallad	0	0	0	0
Sjötunga	+	-	+	-	Brie	-	-	0	0	Havrekli	0	+	+	+	Isbergssallad	0	0	0	0
Havsöring	0	+	-	-	Camembert	-	-	0	0	Hirsfrö	0	0	+	+	Koriander	0	0	0	0
Kolja	0	-	+	-	Kärnmjöl	-	-	0	0	Riskli	0	0	+	+	Kålrot	0	0	0	0
Kummel	0	-	+	-	Parmesan	-	-	0	0	Rispuffar	0	0	+	+	Krasse	0	0	0	0
Lyrtorsk	-	+	-	0	soarbet	-	-	0	0	Speltvetemjöl	0	0	+	+	Körvel	0	0	0	0
Rödspätta	0	-	+	-	Glass	-	-	0	0	Amarant, mjöl	0	+	-	+	Ostronskivling	0	0	0	0
Skrubba, skradd.	0	-	+	-	Grönmögelost	-	-	0	0	Bovete	0	+	-	-	Rosensallad	0	0	0	0
Öring	0	+	-	-	Philadelphiaost	-	-	0	0	Druvfrö	-	-	0	0	Ruccolasallad	0	0	0	0
Bläckfisk 00-arm	-	-	0	0	Roquefortost	-	-	0	0	Familia, mjöl	-	-	0	0	Salladslök	0	0	0	0
Bäckröding	0	0	-	-	Kött & Fägel				Granola, müsli	-	-	0	0	Schalottenlök	0	0	0	0	
Havskatt	-	-	0	0	Kalkon	0	0	0	+	Kamutvete	0	0	-	-	Sparris	0	0	0	0
Rödtunga	0	-	0	-	Struts	0	0	0	0	Korn	-	0	-	0	Spiskummin	0	0	0	0
Anjovis	0	-	-	-	Får	+	-	+	0	Cornflakes	-	0	-	-	Squash	0	0	0	0
Hummer	0	-	-	-	Lamm	+	-	+	0	Vetegroddar	-	-	-	0	Swamp portobel	0	0	0	0
Krabba	0	-	-	-	Get	0	-	+	0	Vetekli	-	-	-	0	Vattenkastanj	0	0	0	0
Kräftor	0	-	-	-	Hare, kanin	0	-	+	0	Popcorn	-	0	-	-	Zucchini	0	0	0	0
Musslor, saltvatt	0	-	-	-	Kalvlever	+	-	0	0	Bröd				Sötpotatis	+	-	+	+	
Ostron	0	-	-	-	Lever	+	-	0	0	Ezekielbröd	0	+	+	+	Alfalfagroddar	-	+	0	+
Räkor	0	-	-	-	Fasan	0	-	0	0	Haveklibröd	0	+	+	+	Aubergine	0	-	+	+
Sill, inlagd	-	-	0	-	Vilt (älg, hjort)	+	-	+	-	Finnrisp	0	0	+	+	Blomkål	-	0	+	+
Äl	0	-	-	-	Buffel	+	-	0	-	Hirsbröd	0	0	+	+	Jamsrot	0	-	+	+
Bläckfisk 8-arm	-	-	-	-	Kalvkött	+	-	0	-	Riskakor	0	0	+	+	Pumpa	+	+	-	0
Grodslår	-	-	-	-	Nötfärs	+	-	0	-	Sojamjölbröd	0	+	0	+	Champignon	-	+	0	0
Rökt lax	-	-	-	-	Nötkött	+	-	0	-	Wasaknäcke	0	0	+	+	Gurka	-	0	0	+
Drycker				Höns	0	0	-	-	Glutenfritt bröd	0	0	0	0	0	Kinakål	0	-	+	0
Te, grönt	+	+	+	+	Kyckling	0	0	-	-	Ideal flatbröd	0	0	0	0	Purjolök	-	+	0	0
Vatten m citron	0	+	0	0	Ripa	0	0	-	-	Speltvetebröd	0	0	0	0	Rödkål	0	-	+	0
Vin, rött	0	+	0	0	Bräss (kalv)	+	-	-	-	Essenerbröd	+	+	-	+	Vitkål	0	-	+	0
Vin, vitt	-	0	0	0	Hjärta av nöt	+	-	-	-	Rågbröd 000%	0	+	-	+	Oliv grön	0	0	-	0
Clubsoda	+	-	-	0	Anka, and	0	-	-	-	Rågknäcke	0	+	-	+	Jordärtskocka	+	+	-	-
Kaffe	-	+	0	-	Gås	0	-	-	-	Rågskorpor	0	+	-	+	Kronärtskocka	+	+	-	-
Kaffe, koffeinfritt	-	+	0	-	Hästkött	0	-	-	-	Vetegroddsbröd	-	0	0	0	Paprika röd	+	-	+	-
Vichyvatten	+	-	-	0	Rapphöns	0	-	-	-	Pumpnickelbröd	-	-	+	0	Jalapeno	0	-	+	-
Öl	-	-	0	0	Bacon	-	-	-	-	Vetebagel	-	0	-	0	Paprika grön gu	0	-	+	-
Te, koffeinfritt	-	-	0	-	Griskött	-	-	-	-	Majsbröd	-	0	-	-	Munggroddar	0	0	-	-
Te, vanligt	-	-	0	-	Skinka	-	-	-	-	Durumvetebröd	-	-	-	0	Oliv	0	-	-	0
Coca-Cola	-	-	-	-	Vaktel	-	-	-	-	Fullkornsvetebröd	-	-	-	0	Potatis	-	-	0	0
Destillerade	-	-	-	-						Veteklibröd	-	-	-	0	Rädisgroddar	0	0	-	-
Läskedrycker	-	-	-	-										0	Rädisor	0	0	-	-
														0	Tomater	0	-	-	0
															Shiitakesvamp	-	-	+	-
															Avokado	-	0	-	-
															Majs	-	0	-	-
															Oliv svart	-	-	-	-

Ät rätt för din blodgrupp av Dr. Peter J. D'Adamo
+ **Välgörande;** fungerar som läkemedel
0 **Neutrala;** fungerar som födoämnen
- **Undvik;** fungerar som gift

