

Lebensmitteltabelle

Die Primärqualitäten beziehen sich auf die naturbelassene, rohe Form der Lebensmittel und werden in einer Skalierung von neutral bis 4 angegeben. Humoralmedizinisch gelten Lebensmittel (ohne Kräuter, Gewürze und Genussmittel) grundsätzlich als befeuchtend, weshalb sie nährend wirken. Die Verträglichkeit in Bezug zur Bluttypologie (BG = Blutgruppe, Sekretor-Status) wird gemäss Dr. Peter J. D'Adamo in der Skalierung wie folgt angegeben: 1 = bekömmlich, 2 = neutral und 3 = zu vermeiden.

Lebensmittel	Primärqualitäten		Bluttypen (ABO Sekretoren)			
	warm/ kalt	feucht/ trocken	BGA	BGO	BGB	BGAB
Diese Liste bildet die gebräuchlichsten Lebensmittel ab und wird fortlaufend erweitert und gemäss neuen Erkenntnissen angepasst (aktueller Stand 8.01.2024).						
Getränke						
Baldriantee	warm 2	trocken 2	1	2	2	2
Fencheltee	warm 3	trocken 1	1	2	2	2
Grüntee	neutral	trocken 2	1	1	1	1
Hafermilch	warm 2	feucht 2	2	2	2	2
Ingwertee	warm 3	feucht 1	1	2	1	1
Kaffee	warm 2	trocken 2-3	1	3	2	3
Kakao mit Wasser angesetzt	warm 2-3	feucht 1-2	2	2	2	2
Kamillente	warm 1	feucht 1	1	2	2	1
Kokosnussmilch	neutral - warm 1	feucht 2	3	3	3	3
Mandelmilch	warm 1-2	feucht 2	2	2	2	2
Orangensaft	kalt 2	neutral	3	3	2	3
Pfefferminztee	warm 2	trocken 2	2	1	2	2
Reismilch	kalt 1-2	feucht 1-2	2	2	1	1
Schwarztee	kalt 1	trocken 2	3	3	2	3
Sojamilch	kalt 2	feucht 2	1	2	3	2
Salbeitee	warm 1	trocken 1-2	2	2	1	2
Tomatensaft	kalt 2-3	feucht 2	3	2	3	2
Thymiantee	warm 3	trocken 3	2	2	2	2
Verbene Tee	warm 1-2	trocken 1	2	2	2	2
Wasser	neutral	feucht 4	1	1	1	1
Zitronenwasser	kalt 2	feucht 1	1	2	2	1
Gemüse inkl. Wurzelgemüse						
Alfalfasprosse	neutral - warm 1	neutral - feucht 1	1	3	2	1
Artischocke	warm 1	feucht 1	1	1	3	3
Aubergine, bitter	warm 1	trocken 1	3	2	1	1
Aubergine, entbitterte Züchtung	neutral	neutral	3	2	1	1
Bärlauch	warm 3-4	trocken 3	2	2	2	2
Blumenkohl	neutral-kalt 1	feucht 1	2	3	1	1
Bohnen grüne, frisch	kalt 1	neutral	1	2	2	2
Bohnen grüne, getrocknet	kalt 1	trocken 1	1	2	2	2
Brennesselkraut, -blatt	warm 2-3	trocken 2-3	2	2	2	2
Brokkoli	warm 1	feucht 1	1	1	1	1
Brunnenkresse	warm 3-4	trocken 1-2	2	2	2	2
Butternutkürbis/Moschuskürbis	warm 1	feucht 1	1	1	3	2
Catalogna, Puntarelle	kalt 1	feucht 1	2	2	2	2
Chicorée, bitter	neutral - warm 1	trocken 1	1	1	2	2
Chicorée, mild	neutral	neutral	1	1	2	2
Cima di rapa	kalt 1-2	trocken 1	2	2	2	2

Lebensmittel	Primärqualitäten		Bluttypen (ABO Sekretoren)			
	warm/ kalt	feucht/ trocken	BGA	BGO	BGB	BG AB
Chinakohl	kalt 1	trocken 1-2	2	2	2	2
Eisbergsalat, bitter	neutral - warm 1	trocken 1	2	2	2	2
Eisbergsalat, mild	kalt 1-2	feucht 2	2	2	2	2
Endivie	kalt 1-2	trocken 1-2	2	2	2	2
Erbsen, frisch	neutral -1 kalt	feucht 2-3	2	2	2	2
Fenchel	warm 2	feucht 1	1	2	2	2
Frühlingszwiebel	warm 3	neutral - feucht 1	1	1	2	2
Grünkohl/Federkohl	neutral - warm 1	neutral - trocken 1	1	1	1	1
Gurke	kalt 3-4	feucht 3-4	2	3	2	1
Hokkaidokürbis	warm 1	feucht 1	1	1	3	2
Kapern Früchte, sauer eingelegt	warm 1	trocken 2	3	3	2	3
Karotte	warm 1	feucht 1	1	2	1	2
Kartoffel, weisse	neutral - kalt 1	feucht 1-2	3	3	2	2
Kefen	neutral	feucht 1	2	2	2	2
Knoblauch	warm 4	trocken 4	1	1	2	1
Knollensellerie	warm 2-3	trocken 2	1	2	2	1
Kohlrabi	neutral - kalt 1	feucht 1-2	1	1	2	2
Kopfsalat	kalt 3	feucht 3	2	2	2	2
Kresse, Gartenkresse	warm 1-2	neutral - trocken 1	2	2	2	2
Schnitzkürbis	neutral - kalt 1	feucht 2	1	1	3	2
Lattich	kalt 2-3	feucht 2-3	1	1	2	2
Lauch	warm 3	feucht 1-2	1	3	2	2
Löwenzahnblatt	kalt 1-2	feucht 1	1	1	2	1
Mangold/Krautstiel	kalt 1-2	feucht 2	1	1	2	2
Olive, grün	warm 1	feucht 1	2	2	3	2
Olive, schwarz	warm 1-2	neutral - feucht 1	3	3	3	3
Pak-Choi	warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Pastinake	warm 2	feucht 1	1	1	1	1
Peperoni, Gemüse-Paprika	warm 1	feucht 1-2	3	2	1	2
Petersilienwurzel	warm 2-3	trocken 1-2	2	2	2	2
Portulak	kalt 2	feucht 1-2	2	2	2	2
Radicchio	warm 1	trocken 1	2	2	2	2
Radieschen, scharf	warm 3	trocken 2	2	2	3	3
Radieschen, mild	warm 1	trocken 1	2	2	3	3
Radieschensprossen	warm 2	trocken 1	2	2	3	3
Rote Bete, Randen	warm 1-2	feucht 1-2	2	2	1	1
Rettich, radish	warm 3	trocken 2-3	2	2	3	3
Rosenkohl	warm 1	feucht 1-2	2	2	1	2
Rotkohl	kalt 1	feucht 2	3	2	1	2
Rucola	warm 2-3	trocken 1	2	2	2	2
Rübe	warm 1-2	feucht 2	1	1	2	2
Saubohne/Ackerbohne frisch	neutral	feucht 1	1	2	2	3
Sauerkraut	neutral-kalt 1	feucht 3	3	2	2	2
Schwarzwurzel	neutral - warm 1	feucht 2	2	2	2	2
Mungbohnen-sprosse	neutral-kalt 1	feucht 1-2	2	2	3	3
Sojasprosse	neutral	feucht 1	1	2	2	1

Lebensmittel	Primärqualitäten		Bluttypen (ABO Sekretoren)			
	warm/ kalt	feucht/ trocken	BGA	BGO	BGB	BGAB
Diese Liste bildet die gebräuchlichsten Lebensmittel ab und wird fortlaufend erweitert und gemäss neuen Erkenntnissen angepasst (aktueller Stand 8.01.2024).						
Spargel	neutral	feucht 1	2	2	2	2
Spinat, Wurzelspinat	kalt 1-2	feucht 1-2	1	1	2	2
Spinat, Jungspinat	kalt 1	feucht 1	1	1	2	2
Stangensellerie	warm 2	trocken 1-2	1	2	2	1
Süsskartoffel	warm 1	feucht 1	3	1	1	1
Tomate	kalt 2-3	feucht 3	3	2	3	2
Weisskohl	kalt 1-2	feucht 2	3	2	1	2
Wirz, Wirsing	kalt 1-2	feucht 2	2	2	2	2
Zucchetti/Zucchini	kalt 1-2	feucht 2	2	2	2	2
Zwiebel	warm 3-4	trocken 2	1	1	2	2
Pilze						
Austerpilz	warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Champignon, weiss/braun	kalt 1-2	feucht 2	1	2	2	2
Eierschwämmchen, Pfifferlinge	kalt 1-2	feucht 2	2	2	2	2
Judasohr/Auricularia	warm 2	feucht 2-3	2	2	2	2
Klapperschwamm, Maitake	neutral - warm 1	feucht 2	1	2	2	1
Morchel	kalt 1-2	feucht 2	2	2	2	2
Portobello	kalt 1	feucht 1	2	2	2	2
Schopftintling, Coprinus	warm 2	feucht 1	2	2	2	2
Shiitake Pilz	neutral - warm 1	feucht 1	3	3	1	3
Steinpilz	neutral - warm 1	feucht 1	2	2	2	2
Totentrompete, schwarze Trompete	warm 2	feucht 1	2	2	2	2
Kräuter (frisch) / Gewürze (trocken)						
Anis	warm 2-3	trocken 2	2	2	2	3
Basilikum	warm 2	feucht 1	2	2	2	2
Bockshornklee	warm 2	neutral - trocken 1	2	1	2	3
Bohnenkraut	warm 3	trocken 2-3	2	2	2	2
Cayenne Pfeffer	warm 3-4	trocken 3-4	3	1	2	3
Chili	warm 4	trocken 3-4	3	2	2	2
Dill	warm 2	trocken 2	2	2	2	2
Essig, Rotwein	kalt 3	trocken 3	3	3	3	3
Essig, Weisswein	kalt 3-4	trocken 3-4	3	3	3	3
Essig, Apfel	kalt 1-2	trocken 2-3	3	2	2	3
Estragon	warm 2-3	trocken 2	2	2	2	2
Fenchelsamen	warm 3	trocken 1	1	2	2	2
Galgant, frisch	warm 2	feucht 1	2	2	2	2
Galgant trocken	warm 2	trocken 1-2	2	2	2	2
Ingwer, frisch	warm 3	feucht 1	1	1	1	1
Ingwer, trocken	warm 3	trocken 2	1	1	1	1
Kardamom	warm 2-3	trocken 2-3	2	2	2	2
Kerbel	warm 2	trocken 2	2	2	2	2
Kreuzkümmel	warm 3	trocken 3	2	2	2	2
Kümmel	warm 3	trocken 2	2	2	2	2
Kurkuma	warm 2-3	trocken 2-3	1	1	2	2
Lavendel	warm 2-3	trocken 2-3	2	2	2	2
Lorbeerblatt	warm 2-3	trocken 2-3	2	2	2	2

Lebensmittel	Primärqualitäten		Bluttypen (ABO Sekretoren)			
	warm/ kalt	feucht/ trocken	BGA	BGO	BGB	BGAB
Majoran	warm 2-3	trocken 2-3	2	2	2	2
Meerrettich	warm 3-4	trocken 3	1	1	2	1
Melissenblatt	warm 2	trocken 1	2	2	2	2
Muskatnuss	warm 3	trocken 2-3	2	3	2	2
Oregano	warm 2	trocken 2	2	2	2	1
Paprika, edelsüss	warm 1-2	trocken 2	2	2	2	2
Petersilienblatt	warm 2	trocken 2	1	1	1	1
Pfefferminzblatt	warm 2	trocken 2	2	2	2	2
Pfeffer, schwarz und weiss	warm 4	trocken 4	3	3	3	3
Rosmarin	warm 3	trocken 3	2	2	2	2
Safran	warm 3	trocken 2	2	2	2	2
Salbeiblatt	warm 1	trocken 1-2	2	2	2	2
Salz, Meersalz	warm 2-3	trocken 3-4	2	2	2	2
Sauerampfer	kalt 3	trocken 2	2	2	2	2
Sellerieblatt	warm 1-2	trocken 2	1	2	2	1
Senfsamen	warm 3-4	trocken 3-4	2	2	2	2
Sojasauce	warm 2	trocken 1	1	2	2	2
Thymian	warm 3	trocken 3	2	2	2	2
Zimt	warm 3	trocken 2-3	2	2	3	2
Zitronenschale	warm 2	trocken 2	2	2	2	2
Obst/Früchte im frischen, reifen Zustand						
Ananas	kalt 2	feucht 3	1	2	1	1
Apfel, süsse Sorte	warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Apfel, saure Sorte	kalt 1-2	trocken 1-2	2	2	2	2
Aprikose	kalt 1-2	feucht 2	1	2	2	2
Banane	neutral - kalt 1	feucht 1	3	1	1	3
Berberitze	kalt 1	trocken 1	2	2	2	2
Birne süsse Sorte	neutral - warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Birne saure Sorte	kalt 1-2	trocken 1	2	2	2	2
Brombeere	warm 1	feucht 1	1	3	2	2
Dattel, frisch	warm 1	feucht 1	2	2	2	2
Dattel, getrocknet	warm 2	trocken 1	2	2	2	2
Erdbeere	kalt 1	feucht 2	2	2	2	2
Feige, frisch	warm 1	feucht 2	1	1	2	1
Feige, trocken	warm 2	feucht 1	1	1	2	1
Grapefruitfruchtfleisch	kalt 2	trocken 2	1	2	2	1
Hagebuttenfrucht	kalt 1	trocken 1	1	1	1	1
Heidelbeere, wild	warm 1	feucht 1	1	1	2	2
Heidelbeere/Blaubeere, kultur	neutral - warm 1	feucht 1-2	1	1	2	2
Himbeere	neutral	feucht 2-3	2	2	2	2
Holunderbeere	warm 1-2	trocken 2	2	2	2	2
Johannisbeere	kalt 1-2	trocken 1-2	2	2	2	2
Kaki	warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Kaki, Persimon	neutral - warm 1	feucht 1	2	2	3	3
Kirsche, sauer	kalt 1	feucht 1	1	1	2	1
Kirsche, süss	warm 1	feucht 1-2	1	1	2	1

Lebensmittel	Primärqualitäten		Bluttypen (ABO Sekretoren)			
	warm/ kalt	feucht/ trocken	BGA	BGO	BGB	BGAB
Diese Liste bildet die gebräuchlichsten Lebensmittel ab und wird fortlaufend erweitert und gemäss neuen Erkenntnissen angepasst (aktueller Stand 8.01.2024).						
Kornelkirschen	kalt 1	trocken 1-2	2	2	2	2
Kumquat	kalt 1	feucht 1	2	2	2	2
Maulbeere	warm 1	feucht 1-2	2	1	2	2
Melone	kalt 2	feucht 2	2	2	2	2
Orange, bitter Fruchtfleisch	kalt 1	neutral - trocken 1	3	3	2	3
Orange, süss Fruchtfleisch	kalt 1-2	feucht 1	3	3	2	3
Pfirsich	kalt 2	feucht 2	2	2	2	2
Pflaume	kalt 1-2	feucht 1-2	1	1	1	1
Preiselbeere	kalt 1-2	trocken 2	2	2	2	2
Quitte	kalt 1-2	trocken 1	2	2	2	3
Rhabarber	kalt 1-2	trocken 2	3	3	3	3
Stachelbeere	kalt 1	trocken 1	2	2	2	1
Traube	warm 1	feucht 1-2	2	2	1	1
Zitronenfruchtfleisch	kalt 3-4	trocken 2-3	1	2	2	1
Nüsse, Samen, Kerne						
Cashewkern	warm 1	feucht 1-2	3	3	3	2
Chiasamen	neutral - warm 1	feucht 1	2	2	2	2
Erdnuss	neutral - warm 1	feucht 2	1	3	3	1
Esskastanie (Maroni)	neutral - kalt 1	feucht 1	2	3	2	1
Esskastanie (Maroni), geröstet	warm 1-2	trocken 1	2	3	2	1
Hanfsamen	neutral - warm 1	feucht 1	2	1	2	1
Haselnuss	warm 1	feucht 1-2	2	2	3	3
Kürbiskerne, geschält	kalt 1	feucht 2	1	1	3	3
Leinsamen	neutral - kalt 1	feucht 1-2	1	1	2	2
Macadamia	neutral - warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Mandel, süss	warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Mohnsamen	kalt 2	trocken 1	2	3	3	3
Paranuss	neutral - warm 1	feucht 1-2	3	3	2	2
Pekannuss	neutral - warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Pinienkern	warm 1	feucht 1-2	2	2	3	2
Pistazie	warm 1	feucht 1	3	3	3	2
Sesam	warm 1	feucht 1	2	2	3	3
Sonnenblumenkerne	neutral - warm 1	feucht 1	2	3	3	3
Walnuss, Baumnuss	warm 1	neutral - trocken 1	1	1	1	1
Fette und Öle						
Borretschöl	warm 1-2	feucht 1	2	2	3	2
Butter	neutral - warm 1	feucht 2	3	2	2	3
Distelöl	warm 2	feucht 1	2	3	3	3
Erdnussöl	warm 1	feucht 2-3	3	3	3	2
geklärte Butter/Ghee	warm 1	feucht 1	1	2	2	2
Hanföl	warm 1-2	feucht 2	2	2	2	1
Kokosöl	kalt 1	feucht 1	3	3	3	3
Kürbiskernöl	kalt 1-2	feucht 2-3	2	2	3	3
Leinöl	warm 2	feucht 2-3	1	1	2	2

Lebensmittel	Primärqualitäten		Bluttypen (ABO Sekretoren)			
	warm/ kalt	feucht/ trocken	BGA	BGO	BGB	BG AB
Maiskeimöl	warm 2-3	feucht 2	2	2	3	3
Nachtkerzenöl	warm 1	neutral - feucht 1	2	3	2	2
Olivenöl	warm 2-3	feucht 3	1	1	1	1
Rapsöl	warm 1-2	feucht 2-3	2	2	3	2
Schwarzkümmelöl	warm 3	trocken 1	1	2	2	2
Sesamöl	neutral - warm 1	feucht 2	2	2	3	3
Sojaöl	warm 1	feucht 2 -3	2	3	2	2
Sonnenblumenöl	warm 1-2	feucht 1-2	2	3	2	3
Walnussöl, Baumnussöl	warm 1	trocken 1	1	2	2	1
Weizenkeimöl	warm 2-3	feucht 2	2	3	2	2
Pflanzliche Proteinquellen						
Adzukibohnen getrocknet	neutral - warm 1	trocken 1	1	1	3	3
Augenbohnen	neutral - warm 1	trocken 1	1	1	3	3
Bohnen, schwarz	neutral - warm 1	trocken 1	1	2	3	3
Cannellini Bohnen	warm 2	feucht 2	2	2	2	2
Erbsen, getrocknet gelb/grün	neutral - kalt 1	trocken 1	2	2	2	2
Kichererbse	warm 1	feucht 1	3	2	3	3
Kidneybohnen, rot	warm 1	feucht 1	3	3	1	3
Linsen	warm 2	feucht 2	1	3	3	2
Mungbohne	neutral - kalt 1	trocken 1	2	2	3	3
Saubohne, getrocknet	neutral - kalt 1	trocken 1	1	2	2	3
Soja, Tofu, Bohnen	warm 2	feucht 2	1	2	3	1
Sojabohne, frisch	neutral - kalt 1	trocken	1	2	3	1
Tamarinde sauer	kalt 1-2	trocken 2	3	3	2	2
Tamarinde süss	neutral - warm 1	neutral - feucht 1	3	3	2	2
Weisse Bohnen gross	warm 2	feucht 2	1	2	2	2
Tierische Proteinquellen (Landtiere und deren Produkte)						
Eier (Ente)	kalt 1-2	feucht 1-2	2	2	3	3
Eier (Gans)	kalt 1	feucht 1-2	2	3	3	2
Eier (Huhn)	neutral - warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Eier (Wachtel)	warm 1	feucht 1	2	3	3	2
Eigelb (Huhn)	warm 1-2	neutral	2	2	2	2
Eiweiss (Huhn)	neutral - kalt 1	feucht 1-2	2	2	2	1
Entenfleisch	kalt 1	feucht 3	3	2	3	3
Frischkäse aus Kuhmilch	kalt 1-2	feucht 1	3	3	2	2
Hartkäse aus Kuhmilch, gereift	warm 1-2	trocken 1	3	3	2	2
Hirschfleisch	warm 2	trocken 2-3	3	1	1	3
Hüttenkäse	kalt 1	feucht 1-2	3	3	1	1
Hühnerfleisch	neutral - warm 1	feucht 2	2	2	3	3
Joghurt, nature aus Kuhmilch	kalt 1	feucht 1-2	2	3	1	1
Joghurt, nature aus Schafmilch	warm 1	feucht 1	2	2	2	2
Kalbfleisch	neutral - warm 1	feucht 1	3	1	2	3
Kaninchen, Hase	warm 1	trocken 1-2	3	2	1	2
Kuhmilch, frisch	neutral - warm 1	feucht 1-2	3	3	1	3
Kuhmilch, pasteurisiert	neutral - kalt 1	feucht 2	3	3	1	3

Lebensmittel	Primärqualitäten		Bluttypen (ABO Sekretoren)			
	warm/ kalt	feucht/ trocken	BGA	BGO	BGB	BGAB
Lammfleisch	warm 1	feucht 1-2	3	1	1	2
Molke, sauer	kalt 1	trocken 1	3	3	2	2
Molke, süss	kalt 1	feucht 1	3	3	2	2
Parmesan, alt	warm 1-2	trocken 2-3	3	3	2	3
Parmesan, jung	neutral-warm 1	trocken 1-2	3	3	2	3
Manchego, alt	warm 2	trocken 2	2	3	2	1
Manchego, jung	warm 1	neutral - trocken 1	2	3	2	1
Mozzarella	kalt 1	feucht 1-2	2	2	1	1
Pecorino, alt	warm 2	trocken 2	1	1	1	1
Pecorino, jung	warm 1	neutral- trocken 1	1	1	1	1
Pferdefleisch	warm 3	feucht 3	3	2	3	3
Rahm	warm 1	feucht 1	2	3	2	2
Quark, nature Kuhmilch	neutral-kalt 1	feucht 1	2	3	2	2
Rehfleisch	warm 1	trocken 1	3	1	1	3
Rindfleisch	warm 1-2	trocken 1	3	1	2	3
Rindfleisch, getrocknet	warm 2	trocken 2	3	1	2	3
Sauerrahm	warm 1	neutral - trocken 1	2	3	2	1
Schafmilch pasteurisiert	neutral - warm 1	feucht 1	2	2	2	2
Blauschimmelkäse	warm 1-2	trocken 1	3	3	3	3
Schweinefleisch	warm 1	feucht 2	3	3	3	3
Straussenfleisch	warm 1	neutral - trocken 1	2	2	2	2
Weichkäse aus Kuhmilch	kalt 1	feucht 1	3	3	2	3
Wildschwein	warm 1-2	trocken 1	3	2	2	3
Ziegenfleisch	warm 1	feucht 1	3	2	1	2
Ziegenmilch, pasteurisiert	warm 1	feucht 1	2	3	1	1
Fische (Salzwasser)						
Aal	neutral - kalt 1	feucht 2	3	2	3	3
Hering	warm 1	feucht 1	2	2	2	2
Kabeljau	neutral - warm 1	feucht 1	1	1	1	1
Lachs	warm 1-2	feucht 1	1	2	1	1
Makrele	warm 1	neutral - feucht 1	1	2	1	1
Sardine	warm 1	neutral - feucht 1	1	2	1	1
Schellfisch, haddock	neutral	feucht 2	3	2	1	3
Scholle	neutral - kalt 1	feucht 1	2	2	2	2
Sprotte	neutral - warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2
Tunfisch	warm 1-2	feucht 2	2	2	2	1
Fische (Süsswasser)						
Aal	kalt 1-2	feucht 3	3	2	3	3
Flussbarsch, Egli	neutral	neutral - trocken 1	2	2	2	2
Forelle	neutral	feucht 1-2	1	2	3	3
Hecht	warm 1	trocken 1	2	1	1	1
Karpfen	neutral - kalt 1	feucht 1-2	3	2	2	2
Zander	neutral - warm 1	feucht 2	2	2	2	2

Lebensmittel	Primärqualitäten		Bluttypen (ABO Sekretoren)			
	warm/ kalt	feucht/ trocken	BGA	BGO	BGB	BG AB
Kohlenhydratquellen						
Amaranth	warm1-2	feucht 1-2	1	2	3	1
Buchweizen	warm 1	neutral	1	2	3	3
Bulgur, Hartweizen	warm 1	neutral	2	3	2	2
Couscous, Hartweizen	warm 1	feucht 1	2	3	2	2
Dinkel	neutral - warm 1	trocken 1	2	2	1	1
Emmer	neutral- warm 1	trocken 1	2	3	2	2
Gerste	neutral-kalt 1	feucht 1	2	3	2	2
Grünkern	neutral	neutral - trocken 1	2	2	1	1
Hafer	warm 2-3	neutral - feucht 1	1	2	1	1
Hirse	neutral - warm 1	trocken 1	2	2	1	1
Johannisbrot, carob	warm 1-2	trocken1-2	2	1	2	2
Kartoffel, weisse	neutral - kalt 1	feucht 1-2	3	3	2	2
Kochbanane	neutral - warm 1	neutral - feucht 1	3	3	2	2
Maniok	neutral - warm1	neutral - trocken 1	2	2	3	3
Mais	neutral - warm 1	neutral - trocken 1	2	3	3	3
Quinoa	neutral	feucht 2	2	2	2	2
Reis, Vollreis	neutral-warm 1	feucht 1	2	2	2	1
Reis, weiss	warm 1	feucht 2	2	2	2	2
Roggen	warm 1-2	trocken 1	2	2	3	1
Süsskartoffel	warm 1	feucht 1	3	1	1	1
Topinambur	warm 1	feucht 1	1	1	3	3
Weizensprossen	warm 1	neutral - feucht 1	1	2	1	1
Weizen, Vollkorn	warm 1	feucht 1	3	3	3	2
Weizen verarbeitet	warm 2	feucht 2	3	3	3	1
Genussmittel, Süssungsmittel						
Agavensirup	neutral - warm1	feucht 1	2	2	2	2
Ahornsirup	neutral - warm 1	feucht 2	2	2	2	2
Aspartam	kalt 3	neutral - feucht 1	3	3	3	3
Gebrannte Wasser (Schnaps)	warm 4	trocken 3	3	3	3	3
Bier	warm 1	feucht 3	3	3	2	2
Honig	warm 1-2	feucht 1-2	2	2	2	2
Lakriz	warm 2	feucht 2	2	2	1	2
Likörwein süss	warm 2-3	feucht 2	2	2	2	2
Melasse, Zuckerrohr (schwarz)	warm 2	feucht 1	1	2	1	1
Melasse, Zuckerrübe (Goldsirup)	warm 1	feucht 1-2	1	2	2	2
Reissirup	neutral - warm 1	feucht 1	2	2	2	2
Rotwein	warm 2-3	feucht 2	1	2	2	2
Schokolade (Milch)	neutral	feucht 2-3	3	3	3	3
Schokolade (>80%)	warm 2	feucht 1	2	2	2	2
Steviaextrakt	warm 1	feucht 1	2	2	3	2
Steviol	kalt1	feucht 2	2	2	3	2
Weisswein	neutral	trocken 1	2	3	2	2
Xylit	kalt 3	feucht 2	2	2	2	2
Zucker aus Rüben (weiss)	kalt 1	feucht 2	2	2	2	2
Zucker aus Rohrohrzucker	warm 1	feucht 1-2	2	2	2	2