

# Blood Type “A” Food List

Ref. by Dr. Peter D’Adamo, *Eating Right for your Blood Type*



MEATS & POULTRY	SEAFOODS	EGGS & DAIRY
<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NONE</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chicken</li> <li>• Cornish Hens</li> <li>• Turkey</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bacon</li> <li>• Beef: regular, ground</li> <li>• Buffalo</li> <li>• Duck</li> <li>• Goose</li> <li>• Ham</li> <li>• Heart</li> <li>• Lamb</li> <li>• Liver</li> <li>• Mutton</li> <li>• Partridge</li> <li>• Pheasant</li> <li>• Pork</li> <li>• Quail</li> <li>• Rabbit</li> <li>• Veal</li> <li>• Venison</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carp</li> <li>• Cod</li> <li>• Grouper</li> <li>• Mackerel</li> <li>• Monkfish</li> <li>• Pickerel</li> <li>• Red Snapper</li> <li>• Rainbow Trout</li> <li>• Salmon</li> <li>• Sardine</li> <li>• Sea Trout</li> <li>• Silver Perch</li> <li>• Snail</li> <li>• Whitefish</li> <li>• Yellow Perch</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abalone</li> <li>• Albacore (tuna)</li> <li>• Mahi-mahi</li> <li>• Ocean Perch</li> <li>• Pike</li> <li>• Porgy</li> <li>• Sailfish</li> <li>• Sea Bass</li> <li>• Shark</li> <li>• Smelt</li> <li>• Snapper</li> <li>• Sturgeon</li> <li>• Swordfish</li> <li>• Weakfish</li> <li>• White Perch</li> <li>• Yellowtail</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anchovy</li> <li>• Barracuda</li> <li>• Beluga</li> <li>• Bluefish</li> <li>• Bluegill Bass</li> <li>• Catfish</li> <li>• Caviar</li> <li>• Clam</li> <li>• Conch</li> <li>• Crab</li> <li>• Crayfish</li> <li>• Eel</li> <li>• Flounder</li> <li>• Frog</li> <li>• Grey Sole</li> <li>• Haddock</li> <li>• Hake</li> <li>• Halibut</li> <li>• Herring: fresh, pickled</li> <li>• Lobster</li> <li>• Lox (smoked salmon)</li> <li>• Mussels</li> <li>• Octopus</li> <li>• Oysters</li> <li>• Scallop</li> <li>• Shad</li> <li>• Shrimp</li> <li>• Sole</li> <li>• Squid (Calamari)</li> <li>• Striped Bass</li> <li>• Tilefish</li> <li>• Turtle</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soya Cheese</li> <li>• Soy Milk</li> </ul> <p>(good dairy alternatives)</p> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Farmer</li> <li>• Feta</li> <li>• Goat Cheese</li> <li>• Goat Milk</li> <li>• Kefir</li> <li>• Mozzarella: low-fat</li> <li>• Ricotta: low-fat</li> <li>• String Cheese</li> <li>• Yogurt: regular, with fruit, frozen</li> <li>• Eggs</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• American Cheese</li> <li>• Blue Cheese</li> <li>• Brie</li> <li>• Butter</li> <li>• Buttermilk</li> <li>• Camembert</li> <li>• Casein</li> <li>• Cheddar</li> <li>• Colby</li> <li>• Cottage</li> <li>• Cream Cheese</li> <li>• Edam</li> <li>• Emmenthal</li> <li>• Gouda</li> <li>• Gruyere</li> <li>• Ice Cream</li> <li>• Jarisberg</li> <li>• Monterey Jack</li> <li>• Munster</li> <li>• Parmesan</li> <li>• Provolone</li> <li>• Neufchatel</li> <li>• Sherbet</li> <li>• Skim or 2% Milk</li> <li>• Swiss</li> <li>• Whole Milk</li> <li>• Whey</li> </ul>

# Blood Type “A” Food List [Pg. 2]

Ref. by Dr. Peter D’Adamo, *Eating Right for your Blood Type*



OILS & FATS	NUTS & SEEDS	BEANS & LEGUMES	
<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Linseed (flaxseed) Oil</li> <li>Olive Oil</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Canola Oil</li> <li>Cod Liver Oil</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Corn Oil</li> <li>Cottonseed Oil</li> <li>Peanut Oil</li> <li>Safflower Oil</li> <li>Sesame Oil</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peanuts</li> <li>Peanut BUTter</li> <li>Pumpkin Seeds</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Almond Butter</li> <li>Nuts: almonds, chestnuts, filberts, hickory, litchi, macadamia, pignola (pine)</li> <li>Poppy Seeds</li> <li>Sesame Seeds</li> <li>Sesame Butter (tahini)</li> <li>Sunflower Butter</li> <li>Sunflower Seeds</li> <li>Walnuts</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Brazil Nuts</li> <li>Cashews</li> <li>Pistachios</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beans: adzuke, azuki, black, green, pinto, red soy</li> <li>Lentils: domestic, green, red</li> <li>Peas: black-eyed</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beans: cannellini, broad, fava, jicama, snap, string, white</li> <li>Peas: green, pods, snow</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Beans: copper, garbanzo, kidney, lima, navy, red, tamarind</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Amaranth</li> <li>Buckwheat</li> <li>Kasha</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barley</li> <li>Cornflakes</li> <li>Cornmeal</li> <li>Cream of Rice</li> <li>Kamut</li> <li>Millet: puffed</li> <li>Oat Bran</li> <li>Oatmeal</li> <li>Rice; puffed</li> <li>Rice Bran</li> <li>Spelt</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cream of Wheat</li> <li>Familia</li> <li>Farine</li> <li>Granola</li> <li>Grape Nuts</li> <li>Wheat Germ</li> <li>Seven Grain</li> <li>Shredded Wheat</li> <li>Wheat Bran</li> </ul>

BREADS & MUFFINS			
<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Essene Bread</li> <li>Ezekiel Bread</li> <li>Rice Cakes</li> <li>Soya Flour Bread</li> <li>Sprouted Wheat Bread</li> </ul>	<p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bagels: wheat</li> <li>Brown Rice Bread</li> <li>Corn Muffins</li> <li>Fin Crisp</li> <li>Gluten-free Bread</li> <li>Ideal Flat Bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Millet</li> <li>Oat Bran Muffins</li> <li>Rye Bread: 10%</li> <li>Rye Crisps</li> <li>Rye Vita</li> <li>Spelt Bread</li> <li>Wasa Bread</li> </ul>	<p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Durum Wheat</li> <li>English Muffins</li> <li>High-protein Bread</li> <li>Matzos: wheat</li> <li>Multi-grain Bread</li> <li>Pumpnickel</li> <li>Wheat Bran Muffins</li> <li>Whole Wheat Bread</li> </ul>

# Blood Type “A” Food List [Pg. 3]

Ref. by Dr. Peter D’Adamo, *Eating Right for your Blood Type*



GRAINS & PASTAS	VEGETABLES		
<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buckwheat Kasha</li> <li>• Flour: oat, rice, rye, soba</li> <li>• Pasta: artichoke</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Couscous</li> <li>• Flour: barley, bulgur, wheat, Durum, wheat, gluten, graham, spelt, sprouted wheat</li> <li>• Noodles: spelt</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Rice: basmati, brown, white, wild</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corn Oil</li> <li>• Cottonseed Oil</li> <li>• Peanut Oil</li> <li>• Safflower Oil</li> <li>• Sesame Oil</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artichoke: domestic, Jerusalem</li> <li>• Beet Leaves</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Carrots</li> <li>• Chicory</li> <li>• Collard Greens</li> <li>• Dandelion</li> <li>• Escarole</li> <li>• Garlic</li> <li>• Horseradish</li> <li>• Kale</li> <li>• Kohlrabi</li> <li>• Leek</li> <li>• Lettuce: romaine</li> <li>• Okra</li> <li>• Onions: red, Spanish, yellow</li> <li>• Parsley</li> <li>• Parsnips</li> <li>• Pumpkin</li> <li>• Spinach</li> <li>• Sprouts: alfalfa</li> <li>• Swiss Chard</li> <li>• Tempeh</li> <li>• Tofu</li> <li>• Turnips</li> </ul>	<p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arugula</li> <li>• Asparagus</li> <li>• Avocado</li> <li>• Bamboo Shoots</li> <li>• Beets</li> <li>• Bok Choy</li> <li>• Caraway</li> <li>• Cauliflower</li> <li>• Celery</li> <li>• Chervil</li> <li>• Coriander</li> <li>• Corn: white, yellow</li> <li>• Cucumber</li> <li>• Daikon Radish</li> <li>• Endive</li> <li>• Fennel</li> <li>• Fiddlehead Ferns</li> <li>• Lettuce: bibb, Boston, iceberg, mesclun</li> <li>• Mushroom: abalone, enoki, Portobello, tree oyster</li> <li>• Mustard Greens</li> <li>• Olives: green</li> <li>• Onions: green</li> <li>• Radicchio</li> <li>• Radishes</li> <li>• Rappini</li> <li>• Rutabaga</li> <li>• Scallion</li> <li>• Seaweed</li> <li>• Shallots</li> <li>• Sprouts: Brussels, mung, radish</li> <li>• Squash: all types</li> <li>• Water Chestnut</li> <li>• Watercress</li> <li>• Zucchini</li> </ul>	<p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabbage: Chinese, red, white</li> <li>• Eggplant</li> <li>• Lima Beans</li> <li>• Mushroom: domestic, shiitake</li> <li>• Olives: black, Greek, Spanish</li> <li>• Peppers: green, red, jalapeno, yellow</li> <li>• Potatoes: sweet, red, white</li> <li>• Tomatoes</li> <li>• Yams</li> </ul>

# Blood Type “A” Food List [Pg. 4]

Ref. by Dr. Peter D’Adamo, *Eating Right for your Blood Type*



FRUIT	JUICES & FLUIDS	CONDIMENTS
<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apricots</li> <li>• Blackberries</li> <li>• Blueberries</li> <li>• Cherries</li> <li>• Cranberries</li> <li>• Figs: dried, fresh</li> <li>• Grapefruit</li> <li>• Lemons</li> <li>• Pineapple</li> <li>• Plums: dark green, red</li> <li>• Prunes</li> <li>• Raisins</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bananas</li> <li>• Coconuts</li> <li>• Mangoes</li> <li>• Melons: cantaloupe, honeydew</li> <li>• Oranges</li> <li>• Papayas</li> <li>• Plantains</li> <li>• Rhubarb</li> <li>• Tangerines</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apples</li> <li>• Currants: black, red</li> <li>• Dates</li> <li>• Elderberries</li> <li>• Gooseberries</li> <li>• Grapes: red, Concord, green, black</li> <li>• Guava</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Kumquat</li> <li>• Limes</li> <li>• Loganberries</li> <li>• Melons: canang, casaba, Christmas, Crenshaw, musk Spanish, watermelon</li> <li>• Nectarines</li> <li>• Peaches</li> <li>• Pears</li> <li>• Persimmons</li> <li>• Pomegranates</li> <li>• Prickly Pears</li> <li>• Raspberries</li> <li>• Star Fruit: carambola</li> <li>• Strawberries</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apricot</li> <li>• Carrot</li> <li>• Celery</li> <li>• Cherry: black</li> <li>• Grapefruit</li> <li>• Pineapple</li> <li>• Prune</li> <li>• Water (with lemon)</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apple</li> <li>• Apple Cider</li> <li>• Cabbage</li> <li>• Cucumber</li> <li>• Cranberry</li> <li>• Grapefruit</li> <li>• Vegetable Juice (corresponding to highlighted vegetables)</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orange</li> <li>• Papaya</li> <li>• Tomato</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mustard</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jam (from acceptable fruits)</li> <li>• Jelly (from acceptable fruits)</li> <li>• Pickles: dill, sour, kosher, sweet</li> <li>• Relish</li> <li>• Salad Dressing (low-fat, from acceptable ingredients)</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ketchup</li> <li>• Mayonnaise</li> <li>• Worcestershire Sauce</li> </ul>

# Blood Type “A” Food List [Pg. 5]

Ref. by Dr. Peter D’Adamo, *Eating Right for your Blood Type*



SPICES	HERBAL TEAS	MISC BEVERAGES
<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Barley Malt</li> <li>• Blackstrap Molasses</li> <li>• Garlic</li> <li>• Ginger</li> <li>• Miso</li> <li>• Soy Sauce</li> <li>• Tamari</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Agar</li> <li>• Allspice</li> <li>• Almond Extract</li> <li>• Anise</li> <li>• Arrowroot</li> <li>• Basil</li> <li>• Bay Leaf</li> <li>• Bergamot</li> <li>• Brown Rice Syrup</li> <li>• Cardamom</li> <li>• Carob</li> <li>• Chervil</li> <li>• Chives</li> <li>• Chocolate</li> <li>• Cinnamon</li> <li>• Clove</li> <li>• Coriander</li> <li>• Cornstarch</li> <li>• Corn Syrup</li> <li>• Cream of Tartar</li> <li>• Cumin</li> <li>• Curry</li> <li>• Dill</li> <li>• Dulce</li> <li>• Honey</li> <li>• Horseradish</li> <li>• Kelp</li> <li>• Maple Syrup</li> <li>• Marjoram</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Capers</li> <li>• Gelatin: plain</li> <li>• Pepper: black ground, cayenne, peppercorn, red flakes, white</li> <li>• Vinegar: apple cider, white, balsamic, red wine</li> <li>• Wintergreen</li> <li>• Mint</li> <li>• Mustard (dry)</li> <li>• Nutmeg</li> <li>• Oregano</li> <li>• Paprika</li> <li>• Parsley</li> <li>• Peppermint</li> <li>• Pimiento</li> <li>• Rice Syrup</li> <li>• Rosemary</li> <li>• Saffron</li> <li>• Sage</li> <li>• Salt</li> <li>• Savory</li> <li>• Spearmint</li> <li>• Sugar: brown, white</li> <li>• Tamarind</li> <li>• Tapioca</li> <li>• Tarragon</li> <li>• Thyme</li> <li>• Turmeric</li> <li>• Vanilla</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alfalfa</li> <li>• Aloe</li> <li>• Burdock</li> <li>• Chamomile</li> <li>• Echinacea</li> <li>• Fenugreek</li> <li>• Ginger</li> <li>• Ginseng</li> <li>• Green Tea</li> <li>• Hawthorn</li> <li>• Milk Thistle</li> <li>• Rose Hips</li> <li>• Saint-John’s- Wort</li> <li>• Slippery Elm</li> <li>• Valerain</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chickweed</li> <li>• Coltsfoor</li> <li>• Dandelion</li> <li>• Dong Quai</li> <li>• Elder</li> <li>• Gentian</li> <li>• Goldenseal</li> <li>• Hops</li> <li>• Horehound</li> <li>• Licorice Root</li> <li>• Linden</li> <li>• Mulberry</li> <li>• Mullein</li> <li>• Parsley</li> <li>• Peppermint</li> <li>• Raspberry Leaf</li> <li>• Sage</li> <li>• Sarsaparilla</li> <li>• Senna</li> <li>• Shepherd’s Purse</li> <li>• Skullcap</li> <li>• Spearmint</li> <li>• Strawberry Leaf</li> <li>• Thyme</li> <li>• Vervain</li> <li>• White Birch</li> <li>• White Oak Bark</li> <li>• Yarrow</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Catnip</li> <li>• Cayenne</li> <li>• Corn Silk</li> <li>• Red Clover</li> <li>• Rhubarb</li> </ul>	<p><b>Highly Beneficial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coffee: regular, decaf</li> <li>• Tea: green</li> <li>• Wine: red</li> </ul> <p><b>Neutral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wine: white</li> </ul> <p><b>Avoid</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beer</li> <li>• Liquor: distilled</li> <li>• Seltzer Water</li> <li>• Soda: club, cola, diet, other</li> <li>• Black Tea: regular, decaf</li> </ul>