

Inhalt

Danksagungen	9
Was Angehörige der Blutgruppe 0 über die Diät berichten	11
Ein Wort zuvor	15
Einführung: Die Zusammenhänge zwischen Blutgruppe und Ernährung	17
Übersichten zu den Nahrungsmittelgruppen	23
1 Fleisch und Geflügel	25
2 Fisch und Meeresfrüchte	29
3 Milchprodukte und Eier	33
4 Öle und Fette	37
5 Nüsse und Samenkerne	41
6 Bohnen und Hülsenfrüchte	45
7 Getreide, Brot (Gebäck) und Teigwaren	49
8 Gemüse	55
9 Obst	61
10 Säfte und Flüssigkeiten	65
11 Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel	67
12 Würzmittel und Eingemachtes	73
13 Kräutertees	77
14 Diverse Getränke	81

Empfehlungen zur Nährstoffergänzung	85
Aus dem Arzneischränk der Natur	93
Häufige Fragen	97
Anhänge	107
Anhang A: Blutgruppe 0 auf einen Blick	109
Anhang B: Wissenswertes zum Thema Blutgruppen	113
Anhang C: Hilfsmittel und Bezugsquellen	117