

# Inhalt

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

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