

INHALT

Danksagungen	9
TEIL I: DER WEG ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG	13
1 Die Blutgruppendiät <i>Individuell und typgerecht</i>	15
2 Der genetische Fingerabdruck <i>Die Bedeutung der Blutgruppe</i>	17
3 Füllhorn der Natur <i>Was Nahrung wirklich bedeutet</i>	27
4 Typgerechte Ernährung <i>Ein Wegweiser für die Blutgruppen O, A, B und AB</i>	37
5 Von Anfang an <i>Nachdenken – einkaufen – zubereiten</i>	69
Nahrungsmitteltabellen für die Blutgruppen O, A, B und AB	95
TEIL II: REZEPTE	129
6 Suppen und Eintöpfe	133
7 Fleisch und Geflügel	150
8 Fisch und Meeresfrüchte	162
9 Pasta (Teigwaren)	167
10 Pizza	173
11 Bohnen und Getreidegerichte	178
12 Tofu und Tempeh	191
13 Gemüse	199
14 Salate	208

15 Sandwiches, Omeletts und Pasteten, Frittate und Crêpes	212
16 Brot, Gebäck und Pfannkuchen	224
17 Desserts, Käse und Obst	236
18 Dressings, Saucen und Chutneys	246
19 Knabberzeug und Dips	264
20 Getränke	269
TEIL III: SPEISEPLÄNE FÜR 30 TAGE	277
Blutgruppe 0	281
Blutgruppe A	297
Blutgruppe B	313
Blutgruppe AB	329
Register – nach Rezeptgruppen	345
Hinweis des Autors	351