

# Inhalt

Danksagungen	9
Was Angehörige der Blutgruppe A 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

<b>Empfehlungen zur Nährstoffergänzung</b>	<b>85</b>
<b>Aus dem Arzneischränk der Natur</b>	<b>93</b>
<b>Häufige Fragen</b>	<b>97</b>
<b>Anhänge</b>	<b>109</b>
<b>Anhang A: Blutgruppe A auf einen Blick</b>	<b>111</b>
<b>Anhang B: Wissenswertes zum Thema Blutgruppen</b>	<b>115</b>
<b>Anhang C: Hilfsmittel und Bezugsquellen</b>	<b>119</b>