

Anita Heßmann-Kosaris

Iss dich schlank mit der Blutgruppen-Diät

Die 100 besten Rezepte für Ihren Bluttyp

Spielend leicht und gesund abnehmen

Mosaik

I n h a l t



- 4 **So essen Sie sich schlank**
- 4 **Ernährung: einfach, aber individuell**
- 6 **Es liegt uns im Blut**
- 6 Sind Sie Fleischesser, Vegetarier oder Allesesser?
- 8 Warum uns so manches nicht bekommt
- 8 Regel Nummer eins: die Dickmacher streichen
- n Wie die Auswahl der Nahrungsmittel überhaupt zustande kommt
- 12 Auch das ist wichtig: Bleiben Sie in Bewegung!
- 14 **Appetit aufs Abnehmen**
- 14 **Gehen Sie es gelassen an**
- 16 Kilos verlieren, ohne zu verzichten
- 17 Nach Herzenslust kombinieren
- 17 Tauschen erlaubt
- 19 Experimentieren erwünscht
- 21 **Woran Sie jetzt noch denken sollten**
- 23 **Für alle Blutgruppen auf einen Blick: empfehlenswerte oder nur wenig bekömmliche Nahrungsmittel**
- 4i **Die ideale Kost für Blutgruppe 0**
- 41 **Frühstück und Co.**
- 41 Ab und zu ein Müsli? Jein!
- 42 Ein bisschen Brot muss sein
- 43 Was darf es noch sein?
- 43 Die besten Getränke: Tees
- 44 **Leicht und lecker: kleine Mahlzeiten für zwischendurch**
- 50 **Bekömmlich und köstlich: abwechslungsreiche Hauptgerichte**
- 60 **Nicht nur für Bluttyp 0: Saucen und Dressings für alle Blutgruppen**

I n h a l t

- 64 **Die ideale Kost für Blutgruppe A**
- 64 **Frühstück und Co.**
- 64 Täglich ein Müsli? Aber ja!
- 65 Brot: am besten aus gekeimtem Weizen
- 66 Getränke: Bohnenkaffee ist okay
- 67 **Leicht und lecker: kleine Mahlzeiten für zwischendurch**
- 72 **Bekömmlich und köstlich: abwechslungsreiche Hauptgerichte**
- 80 **Die ideale Kost für Blutgruppe B**
- 80 **Frühstück und Co.**
- 80 Müsli: am besten mit Reis, Hafer oder Dinkel
- 82 Die Brotauswahl: Pumpnickel ist raus
- 82 Die besten Getränke: grüner Tee und Säfte
- 83 **Leicht und lecker: kleine Mahlzeiten für zwischendurch**
- 88 **Bekömmlich und köstlich: abwechslungsreiche Hauptgerichte**
- 97 **Die ideale Kost für Blutgruppe AB**
- 98 **Frühstück und Co.**
- 98 Müsli: ideal mit Sauermilchprodukten
- 98 Brot: ohne die schädlichen Gluten-Lektine
- 99 Getränke: Klassiker wie Kaffee und Tee
- 100 **Leicht und lecker: kleine Mahlzeiten für zwischendurch**
- 105 **Bekömmlich und köstlich: abwechslungsreiche Hauptgerichte**

