

**Erica Bänziger Brigitte Speck**

# **Blutgruppen**

## **Kochbuch 0 und A**

**Der einfache Weg zum Wohlfühlgewicht**

**AT Verlag**

7	<i>Vorwort</i>
9	<i>Die Blutgruppentheorie</i>
9	Eine neue Entdeckung aus den USA
9	Blutgruppenernährung ist Erfahrungsheilkunde
10	<i>Die Grundsätze der Ernährung nach den Blutgruppen</i>
10	Abwechslungsreiche Mischkost
10	Keine sturen Ge- und Verbote
10	<i>Die gesundheitlichen Wirkungen</i>
10	Nicht nur zum Abnehmen
10	Stärkung des Immunsystems
11	Eigene Erfahrungen sammeln und selbst urteilen
11	<i>Entstehung und Typisierung der 4 Blutgruppen</i>
12	Blutgruppe 0 - die «Alten»
12	Blutgruppe A - der Landwirt und Vegetarier
12	Blutgruppe B - der Nomade
13	Blutgruppe AB - der moderne Mensch
13	<i>Blut - der Schlüssel zum Verständnis</i>
14	<i>Der Zusammenhang zwischen Blutgruppe und Ernährung</i>
14	Lektine - «Antigene» in den Nahrungsmitteln
15	Nachweis der schädlichen Wirkung bestimmter Nahrungsmittel
15	<i>Einteilung der Lebensmittel in drei Kategorien</i>
16	<i>Das Wichtigste für Blutgruppe 0</i>
17	Lebensmittelempfehlungen für Blutgruppe 0
18	Tipps zum Abnehmen mit Blutgruppe 0
18	Calciumversorgung bei Blutgruppe 0
19	<i>Das Wichtigste für Blutgruppe A</i>
20	Lebensmittelempfehlungen für Blutgruppe A
21	Tipps zum Abnehmen mit Blutgruppe A
21	Calciumversorgung bei Blutgruppe A
21	<i>Prioritäten setzen</i>
22	<i>Keine Regel ohne Ausnahme</i>
23	<i>Lebensmittelliste für 0 und A</i>
23	Besonders bekömmliche, empfehlenswerte Lebensmittel für 0 und A
23	Problematische Lebensmittel für 0 und A

33	<i>Rezeptteil</i>
34	Leichte Snacks und Frühstücksideen
36	Salate und Vorspeisen
48	Suppen
52	Gemüse
68	Teigwaren und Reis
76	Fisch und Meeresfrüchte
88	Fleisch
98	Desserts
106	Gebäck
115	<i>Nützliche Tipps und Bezugsquellenhinweise</i>
115	Zu einzelnen Lebensmitteln
118	<i>Literaturverzeichnis</i>
118	<i>Dank</i>
118	<i>Die Autorinnen</i>
119	<i>Rezeptverzeichnis</i>