

**Dr. Peter J. D'Adamo**  
**mit Kristin O'Connor**

***4 Blutgruppen***  
**DAS GROSSE**  
**KOCHBUCH**

150 einfache Rezepte für ein gesundes Leben

Aus dem Amerikanischen von  
Stefanie Hutter

Piper München Zürich

# INHALT

<b>EINLEITUNG</b>	<b>7</b>
<b>DIE BLUTGRUPPEN</b>	
<b>0, A, B und AB IM ÜBERBLICK</b>	<b>11</b>
<b>WICHTIGES VORAB</b>	
Bekömmliche Nahrungsmittel	19
Beginnen wir mit dem Kühlschrank	19
Vorräte im Gefrierschrank	28
Die Vorratskammer befüllen	31
Last-Minute-Rezepte	40
Inspektion der Vorräte	41
Was bei den Rezepten zu beachten ist	57
<b>REZEPTE</b>	
Frühstück	65
Mittagessen	103
Abendessen	137
Suppen und Beilagen	217
Zwischenmahlzeiten	275
Getränke	301
Desserts	313
Brühen, Extras und Saucen	337

## NÜTZLICHE HILFSMITTEL

Alternativen auf dem Speiseplan	353
Mahlzeitenplanung	360
Speisepläne für vier Wochen	362
Einkaufslisten für alle Blutgruppen	397
An die Umwelt denken	403

## ANHANG

Zusätzliche Informationen zur Blutgruppendiät	411
Danksagungen	415
Register – nach Rezeptgruppen	419