

Obsah

Základy diety	6	Správná výživa	18
		Krevní skupina 0	18
		Krevní skupina A	19
Co je dělená strava podle krevních skupin?	8	Krevní skupina B	20
Syntéza dvou diet	8	Krevní skupina AB	21
Správný výběr a konzumace	8	Tipy a triky k dělené stravě podle krevních skupin	22
Výhody dělené stravy podle krevních skupin	9	Postupná změna výživy	22
Hubnutí s dělenou stravou podle krevních skupin	9	Rada lékaře	22
		Všechno má svůj čas	22
		Nápoje	23
		Sůl a pepř	23
		Důležitý je pohyb	23
Zásady dělené stravy	10	Recepty pro krevní skupinu 0	24
Potraviny bohaté na bílkoviny	10	Snídaně	26
Potraviny bohaté na uhlohydráty	10	Bylinková omeleta	26
Neutrální potraviny	11	Ovocný salát	26
Vyvážená strava	12	Müsli ze sušeného ovoce	26
Proč právě dělenou stravu?	12	Snídaně ze syrového ovoce a zeleniny	27
Plnohodnotné potraviny	13	Banánový chléb	27
Dokonalé dělení stravy je nemožné	13	Předkrmy a něco k zakousnutí	28
		Zeleninový šašlik	28
Zásady diety podle krevních skupin	14	Salát z rajčat a cukety	29
Dva lékaři, jeden cíl	14	Gazpacho	30
Tři skupiny potravin	15	Zeleninová frittata	31
Krev a krevní skupina	15	Chutná hlavní jídla	32
Krevní skupina a snášenlivost potravin	15	Batátová pánev	32
Krevní skupina 0	16	Treska na zelenině	33
Krevní skupina A	16	Jehněčí kýta s cibulí a zeleninou	34
Krevní skupina B	17		
Krevní skupina AB	17		

Kořeněné fazolky	35	Artyčky s česnekovým dipem	53
Pohankový salát	35	Tuřínový hrnec	54
Ratatouille	36	Krůtí medailonky s brokolicí	55
Dušený losos se zeleninou	37	Polenta s višněmi	55
Čínská zeleninová pánev	38		
Plněné artyčky	39		
Kedlubna s bazalkovou omáčkou	39		
		Recepty pro krevní skupinu B	56
Recepty pro krevní skupinu A	40	Snídaně	58
Snídaně	42	Ananasová omeleta	58
Borůvkový jogurt	42	Sýr s ovocem a zeleninou	58
Grapefruit s třtinovým cukrem	42	Jablečné müsli	59
Ovocný salát s vanilkovým jogurtem	43	Energetický nápoj z papáji	59
Žitný chléb s arašídovou pomazánkou a želé	43	Předkrmy a něco k zakousnutí	60
Předkrmy a něco k zakousnutí	44	Fenykl s pomerančovou šťávou	60
Salát česáček s hlívou ústřičnou	44	Ananas s čili	60
Dýňová polévka	45	Losos s jogurtovou omáčkou	61
Omeleta s pórkem a pampeliškou	46	Grilovaná paprika	62
Čočkový salát	47	Salát s krůtími játry a malinami	63
Cibulové kari	47	Chutná hlavní jídla	64
Chutná hlavní jídla	48	Dušená zelenina	64
Tofu se zeleninou	48	Křupavý salát s houbami shiitake	65
Šabušabu	49	Boršč	66
Lipská všehochuť	50	Zapečené bílé zelí s kmínem	66
Kapustové taštičky	50	Bramborové placky s jablečným pyré	67
Jarní rolky	51	Jehněčí kotlety s fazolkami	68
Tortilla	52		

Telecí řízek se špenátem a limetkovým máslem	69	Chutná hlavní jídla	80
Sladké brambory s mrkví	70	Těstoviny s houbami	80
Grilovaná zelenina	70	Těstoviny s hráškem a rukolovou pastou	81
Červené fazole s cibulí	71	Zimní hrnec	82
		Tofu s rajskou omáčkou	82
Recepty pro krevní skupinu AB 72		Zapečený lilek	83
Snídaně	74	Krůtí prsa s paprikami	84
Salát z fíků a broskví	74	Dušený králík	84
Čerstvý sýr s jablkem a ořechy	74	Paprika se zázvorem	85
Angreštový jogurt	75		
Sladká neloupaná rýže	75	Přehled potravin	86
Míchaná vejce s řeřichou	75	Bílkovinné produkty	86
		Uhlhydrátové produkty	88
Předkrmy a něco k zakousnutí	76	Neutrální produkty	89
Žampionová rýže s bylinkami	76	Seznam receptů	94
Asijský chřestový salát	76		
Zapečené nektarinky	78		
Osvěžující kefirový nápoj	78		
Tsatsiki s okurkou	79		
Taboulé	79		
	.		