

OBSAH

Editorial	5
Než se rozhodnete pro stravování podle Vašeho typu	7
Praktický rádce	
VÝBĚR VHODNÝCH POTRAVIN	11
Jaké potraviny jsou pro Vaši krevní skupinu vhodné?	12
Máte potíže s tělesnou hmotností?	12
Biopotraviny jsou prospěšnější	13
Stručně o vhodných potravinách	16
Krevní skupina B - kočovník	16
Krevní skupina AB - záhada	24
RECEPTY pro krevní skupiny B a AB	35
(viz Rejstřík receptů)	
Týdenní jídelníček pro krevní skupinu B	126
Týdenní jídelníček pro krevní skupinu AB	128
Literatura k dalšímu studiu	130
Obsah	131
REJSTŘÍK RECEPTŮ	132