

Obsah

PŘEDMLUVA	6	Naše a exotické ovoce	19
Krevní skupiny a výživa	6	Oleje a tuky	19
Lepší výživný program	7	Nápoje	19
Snadno proveditelné	7	Typ A – rady pro výživu	20
ZÁKLADY	9	Ryby	20
Krev – zvláštní tekutina	10	Zelenina, naše a exotické ovoce	20
Vznik krevních skupin	10	Luštěniny	20
Čtyři krevní skupiny	11	Ořechy a semena	21
Krevní skupina 0 – lovec	11	Bylinkové čaje	21
Krevní skupina A – zemědělec	12	Šťávy a jiné nápoje	21
Lidstvo postupuje společně	12	Typ B – rady pro výživu	22
Krevní skupina B – lidé střední	13	Mléko a mléčné výrobky	22
Přežívání ve ztížených podmínkách	13	Maso a drůbež	22
Krevní skupina AB – hybrid	14	Ryby a dary moře	22
Zaživací soustava	15	Zelenina a ovoce	23
Typ 0: ohrožen onemocněním žaludku	15	Oleje a tuky	23
Typ A: nebezpečí při nedostatku vitamínu B	15	Šťávy a jiné nápoje	23
Typ B: téměř bez žaludečních problémů	15	Typ AB – rady pro výživu	24
Typ AB: citlivý žaludek	15	Maso a drůbež	24
Teorie krevních skupin	16	Zelenina a ovoce	24
Poznatky D'Adamových	16	Bylinky a koření	25
Snášenlivost potravin	17	Bylinkové čaje	25
Rošťák lektin	17	Nápoje	25
Typ 0 – rady pro výživu	18	Krevní skupina a dieta	26
Maso a drůbež	18	Vyzkoušejte si to sami	26
Ryby a plody moře	18	Chcete si vyzkoušet nový požitek?	27
Zelenina	19	Trénink látkové výměny	27
		Výběr je důležitý	28
		Odkaz na tabulky potravin	28
		Cesta k ideální hmotnosti	29
		Zjistěte si svůj váhový koeficient BMI	29

Je dieta v pořádku?	31	Pomazánka z ovčích sýra a oliv	47
Úbytky hmotnosti u krevní skupiny O	31	Carpaccio z jablek a kedlubnu	48
Úbytky hmotnosti u krevní skupiny A	32	Chutná hlavní jídla	49
Návrh diety pro krevní skupinu B	32	Ratatouille s masovými kuličkami	49
Rady pro krevní skupinu AB	33	Mexický fazolový hrnec	50
Důležitý je pohyb	34	Orientální nákyz z okry	51
Život v pohybu	34	Hovězí špička s křenem	52
Svalstvo podepírá tělo	35	Plněné hovězí závitky	52
Správný druh sportu	36	Jehněčí maso se zelenými fazolkami	54
Krevní skupina O – běžec	36	Mangoldový hrnec	55
Krevní skupina A – trumfem je vytrvalost	36	Jemná rybí terina	56
Krevní skupina B – sport pro zábavu	37	Halibut s jarními cibulkami	57
Krevní skupina AB – relaxace sportem	37	Štika na zelenině	58
		Cuketový rendlík	59
		RECEPTY PRO KREVŇÍ SKUPINU A	61
RECEPTY PRO KREVŇÍ SKUPINU O	39	S chuti do nového dne	62
Fit do nového dne	40	Zeleninový salát	62
Zeleninový salát	40	Müslí	62
Müslí	40	Exotická snídaně	62
Syrové saláty z mrkve a jablek	40	Lehké předkrmy	64
Lehké předkrmy	42	Obložený talíř se syrovým dípem	64
Ledový salát s mangem	42	Salátová mísa s ovčím sýrem	64
Salát ze syrové mrkve s tofu	43	Salát z čerstvého pórku s jablky	65
Ovocný salát s ovčím sýrem	43	Čočkový salát s kari	66
Salát ze syrové zeleniny s pohankou	44	Uzený losos s grapefruitem	66
Křupavý jarní salát	45	Salát s hlívu ústřičnou a burskými oříšky	68
Artyčoky s česnekovým přelivem	46	Salát ze žitných zrn s tofu	69
Pampeliškový salát s krůtími prsý	47	Báječné hlavní chody	70
		Rybí polévka Marseille	70
		Zapečená jarní zelenina	70

Kuře na kari	71
Pečený pstruh duhový	72
Pečený kapr	73
Gratinovaný špenát s krůtími prsy	74
Kuřecí frikasé Madras	75
Kuře na ryzlinku	76
Čočka podle domácí pani	76

RECEPTY PRO KREVŇÍ SKUPINU B 79

Snídaně a přesnídávky	80
Ovocný salát	80
Müsli	80
Medový meloun s krůtími prsíčky	80
Vitaminový koktejl	80
Lehké předkrmý	82
Pestrý salát s houbami ši-i-také	82
Pikantní safránový rýžový salát	84
Polníček s telecimi játry	85
Kadeřavý salát s goudou	86
Bylinkový tvaroh	86
Čekankový salát s pomerančí	87
Grilovaný zeleninový špíz	88
Chutné hlavní pokrmy	90
Jehněčí kotlety po ovčácku	90
Brambory v alobalu	90
Mořský jazyk – Cassoulette	91
Krůtí prsíčka po thajsku	92
Jehněčí kasserolle	92
Zaječí hrnec	93
Chilli con carne	94
Rybí filé na letní zelenině	95

RECEPTY PRO KREVŇÍ SKUPINU AB 97

Snídaně a přesnídávky	98
Ovocný salát	98
Müsli	98
Lehké předkrmý	100
Grilovaná hlíva ústřičná s letním salátem	100
Okurkový tvaroh s arabským chlebem	101
Bazalkové lívance	101
Bulgurový salát	102
Tuňákový salát Neptun	102
Tatarský biftek z lososa s brambory v alobalu	103
Plněné tzatziki – okurky	104
Zeleninové carpaccio	104
Losos s hlívy ústřičnými	106
Celerový řízek s jogurtovo- pažitkovou omáčkou	107
Chutné hlavní pokrmy	108
Nákyp z brokolice a výhonků	108
Plněné kapustové kuličky	108
Zaječí ragú se sušenými švestkami	110
Bylinková jehněčí kýta	110
Zeleninové kari	112
Masovo-zeleninové fondue s tofu	113
Irishstew (Irské dušené maso)	114
Řecká musaka	115
Kotleta z lososa na pórku	116
Žampionová rýže	116
Tabulky potravin	118
Seznam receptů	126