

Содержание

Слова признательности	5
Что говорят люди с группой крови 0 о своем питании	7
Письмо к читателям	13
Важное замечание	16
ВВЕДЕНИЕ	
Группа крови и питание	17
ГЛАВА 1	
Мясо и птица	27
ГЛАВА 2	
Рыба и морепродукты	29
ГЛАВА 3	
Молочные продукты и яйца	33

ГЛАВА 4

Растительные масла и рыбий жир 37

ГЛАВА 5

Орехи и семена 39

ГЛАВА 6

Бобовые 43

ГЛАВА 7

Крупа, мука, хлеб и макароны 47

ГЛАВА 8

Овощи, зелень, грибы 53

ГЛАВА 9

Фрукты и ягоды 59

ГЛАВА 10

Соки и жидкости. 63

ГЛАВА 11

Пряности, специи, кулинарные добавки. . . . 65

ГЛАВА 12

Варенье, соусы, приправы 71

ГЛАВА 13

Травы и травяные чаи 75

ГЛАВА 14

Другие напитки 79

ГЛАВА 15

Рекомендации по выбору**пищевых добавок и витаминов 83**

ГЛАВА 16

Природные лечебные средства 93

ГЛАВА 17

Ответы на типичные вопросы 99

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Группа крови 0: одним взглядом 111

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Книги о группах крови и питании 113

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Дополнительные материалы 117