

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Слова признательности | 5 |
| Что говорят люди с группой крови А 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 41

ГЛАВА 7

Крупа, мука, хлеб и макароны 45

ГЛАВА 8

Овощи, зелень, грибы 51

ГЛАВА 9

Фрукты и ягоды 57

ГЛАВА 10

Соки и жидкости. 61

ГЛАВА 11

Пряности, специи, кулинарные добавки . . . 63

ГЛАВА 12

Варенье, соусы, приправы 69

ГЛАВА 13

Травы и травяные чаи 71

ГЛАВА 14

Другие напитки 75

ГЛАВА 15

Рекомендации по выбору**пищевых добавок и витаминов 77**

ГЛАВА 16

Природные лечебные средства 91

ГЛАВА 17

Ответы на типичные вопросы 97

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Группа крови А: одним взглядом 111

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Книги о группах крови и питании 113

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Дополнительные материалы 119