

# Obsah

## **Základy diety 7**

Středomořská dieta podle krevních skupin	8
Dva zdravé způsoby stravování	8
Správné potraviny	9
Hubnutí se středomořskou dietou podle krevních skupin	9

Dieta podle krevních skupin	10
Důležitý objev	10
Krev a krevní skupina	11
Krevní skupina a snášenlivost potravin	11
Krevní skupina 0	12
Krevní skupina A	13
Krevní skupina B	14
Krevní skupina AB	15

Zdravá středomořská kuchyně	16
Studie s dalekosáhlými následky	16
Stravovací zvyklosti	16
V klidu si pochutnat	17

Kulinární základ středomořské kuchyně	18
Těstoviny, rýže & spol.	18
Čerstvé ovoce a zelenina	19
Kořeněná bylinková kuchyně	19
Zdravé ryby	20
Olivový olej	20
Každý den sklenku červeného vína	21

Fit po celý den	22
Zdravá snídaně	22
Malé svačinky	23
Hodně pít	23

## **Recepty pro krevní skupinu 0 25**

Předkrmy	26
Bagna cauda	26
Fazolový salát s artyčoky	27
Cizrnový salát	28
Chobotnicový salát	28



Hlavní jídla	30
Garnáty na špízu	30
Grilovaný losos s petrželovým máslem	31
Grilovaná pražma	32
Zeleninové špízy se zelenou salsou	33
Provensálská rybí polévka	34
Paella	35



Jehněčí kýta s fazolkami	36	Dezerty	54
Telecí játra s cibulí	37	Meruňky ve vanilkovém sirupu	54
Dezerty	38	Zabaione	54
Plněné fíky	38	Citronová granita	55
Svatební rýže	38		
Gratinované švestky	39		
<b>Recepty pro krevní skupinu A 41</b>		<b>Recepty pro krevní skupinu B 57</b>	
Předkrmy	42	Předkrmy	58
Salát s grilovanou polentou	42	Lilek s jogurtovou omáčkou s mátou	58
Provensálská omeleta	43	Žampiony na oleji	59
Salát s ovčím sýrem	44	Mrkvový salát	60
Rukolový salát se smaženou hlívou ústřičnou	44	Plněná paprika	61
Hlavní jídla	46	Hlavní jídla	62
Kuskus	46	Gnocchi se šalvějovým máslem	62
Kaše z polenty s pecorinem	47	Tagliatelle s pestem	63
Plněné artyčoky	48	Paprika s rýží	64
Rozmarýnová pizza	49	Rizoto s čekankou	65
Kuře na česneku	50		
Mečoun s brokolicí	51		
Mořská parma s bazalkovou omáčkou	52		
Sardinky ve vinném listu	53		



Jehněčí ragú	66
Vitello tonnato	67
Rybí kaše	68
Smažený mečoun	69

Dezerty	70
Pomerančový salát	70



Jogurt s medem	70
Španělský mléčný krém	71

### Recepty pro krevní skupinu AB 73

Předkrmy	74
Řecká zeleninová polévka	74
Rajčatová polévka s česnekem	75
Ovčí sýr s bylinkami	76
Brušeta se žampiony	76



Hlavní jídla	78
Jehněčí kotlety s bylinkami	78
Šiškebab	79
Musaka	80
Slávky v kari omáčce	81
Citronová rýže	82
Zlatá pražma po španělsku	83
Mečoun s bramborem	84
Zapékaný mořský řas	85

Dezerty	86
Melounový salát s mátou	86
Kaštanový krém	86
Višňový nákyp	87

Přehled potravin	88
Seznam receptů	95