

Spis treści

Wprowadzenie	11
Rzut oka na grupę krwi B	13
Po kolei	17
Jak korzystać z przepisów tej książki	29
Śniadanie	34
Müsli z komosy ryżowej	34
Wiśniowa granola ryżowa z melasą trzcinową (NW)	35
Łódeczki z bananów z masłem orzechowym i granolą (NW)	36
Śniadaniowa sałatka jajeczna (NW)	36
Tosty z bekonem z indyka i szpinakiem (NW)	37
Frittata z buraka liściowego i pieczarek (NW)	38
Frittata z brokułami i fetą (NW)	39
Jajecznica z kielbaskami i syropem klonowym (NW)	39
Domowe kielbaski śniadaniowe z indyka (NW)	40
Pudding chlebowy z ziołami i serem na słono (NW)	41
Suflet ze szpinaku i papryki (NW)	42
Naleśniki francuskie z mąki owsianej	44
Muffiny ze słodkich ziemniaków skrapiane wyciągiem z karobu (NW)	44
Gofry z dzikim ryżem	45
Muffiny z jagodami i orzechami makadamia	46
Naleśniki z mąki orkiszowej (NW)	47
Różki z wiśniami (NW)	48
Chleb gruszkowo-rozmarynowy (NW)	50
Lunch	52
Kanapka z hummusem z białej fasoli i fetą (NW)	52
Długie bułki z klopsami jagnięcymi (NW)	52
Kanapka z filetem rybnym (NW)	53

Opiekany ser z bekonem (NW)	55
Salatka z zieleniny i fasoli (NW)	55
Pizza sałatkowa (NW)	56
Liście mniszka z pieczonymi warzywami korzeniowymi i chrzanowym dressingiem (NW)	57
Salatka grecka z pieczonym bakłażanem (NW)	58
Salatka z łososia na liściach cykorii (NW)	59
Pieczony falafel (NW)	59
Surówka z jarmużu z dressingiem z limety (NW)	60
Chrupiące sajgonki z warzywami i czereśniowym dipem (NW)	61
Tarta z fetą, szpinakiem i żółtą papryką (NW)	63
Duszona fasola czerwona	64

Obiad	65
Makaron z serem i pieczonymi warzywami (NW)	66
Makaron carbonara ze szparagami (NW)	67
Wiosenny makaron z pesto (NW)	68
Gnocchi ze słodkich ziemniaków z sosem bazyliowo-żurawinowym (NW)	70
Grillowana cykoria z pesto ze szpinaku i orzechów włoskich (NW)	71
Lazania warzywna (NW)	72
Makaron z duszonym łososiem w kremowym sosie bazyliowym (NW)	74
Łosoś z imbirem i cytryną	75
Placki z łososia i fasoli z kremowym sosem kolendrowym (NW)	75
Pieczona mahi-mahi z kruchą sałatką z fenkułu (NW)	76
Lucjan pieczony w pergaminie (NW)	77
Halibut z figami i bazylią (NW)	78
Pikantna potrawka rybna (NW)	78
Paella rybna (NW)	79
Halibut pieczony w piekarniku (NW)	81
Rybne taco z sałatką z fasoli i fenkułu (NW)	82
Piersi z indyka faszerowane figami	83
Półdzwica z indyka nadziewana broccolini (NW)	84
Półdzwica z indyka w kruchej panierce z sosem morelowym	86

Zapiekanka z siekanego mięsa z indyka	87
Polędwica z indyka duszona w zielonej herbacie (NW)	88
Zapiekanka z indyka z kruchym wierzchem (NW)	89
Pożywny gulasz z indyka gotowany w wolnowarze (NW)	90
Nóżki z indyka w sosie mole	91
Indyk z imbirem smażony po chińsku (NW)	91
Pikantna jagnięcina z grzybami (NW)	92
Grillowane kotlety jagnięce z miętowym pesto (NW)	93
Bakłażan faszerowany musaką z jagnięciny	94
Marokański tadżin z jagnięciny	95
Zapiekanka pasterska ze słodkimi ziemniakami (NW)	96
Szaszłyki z wołowiny i ananasa (NW)	97
Dziczyzna gotowana w wolnowarze (NW)	98
Zapiekanka z czerwonej komosy i grzybów z jajami sadzonymi (NW)	99
Burgery z jagnięciny (NW)	100
Chili bez pomidorów	101
Duszona fasola (NW)	102
Burgery z fasoli	102
Dynia makaronowa z sosem z sera koziego, orzechów włoskich i natki pietruszki (NW)	103
Klops z ryżu i fasoli (NW)	104
Zupy i przystawki	105
Tajska zupa z curry (NW)	106
Zupa marchewkowo-imbirowa (NW)	107
Zupa z pieczonego pasternaku (NW)	108
Zupa cebulowa z roztopioną mozzarellą (NW)	109
Zupa z białej fasoli i brokułów (NW)	110
Zupa z wołowiny i szatkowanej kapusty (NW)	111
Zupa grzybowa z pesto z natki pietruszki (NW)	112
Salatka z brokułów i kapusty z rodzynkami (NW)	113
Grillowana kapusta <i>bok choy</i> z czosnkiem i imbirem (NW)	114
Brukselka na słodko i słono (NW)	114
Południowoindyjska potrawa z bakłażanu (NW)	115
Pieczona fasola (NW)	116
Pikantna kapusta (NW)	117

Szpinak z pieczonym kalafiorom i czosnkiem (NW)	117
Pieczone jesienne warzywa korzeniowe (NW)	118
Pieczona eskariola (NW)	119
Pieczona nać gorczycy z fetą na ostro (NW)	119
Ratatouille (NW)	120
Pieczone brokuły z oliwą czosnkowo-bazyliową (NW)	121
Pieczone bataty ze smażoną szalwią (NW)	122
Suflet ze słodkich ziemniaków	122
Tłuczona brukiew (NW)	124
Słodkie ziemniaki zasmażane z kiełbaskami z indyka	124
Ragoût ze słodkich ziemniaków (NW)	125
Salatka z brązowego ryżu (NW)	126
Risotto z czarnego ryżu (NW)	127
Ziołowa komosa ryżowa (NW)	127
Komosa z kruchymi warzywami (NW)	128
Tabbouleh z czerwoną papryką i miętą (NW)	128
Gratin z ziemniaków z pastą z orzechów włoskich i rozmarynu (NW)	129
Polenta ryżowa (NW)	130

Przekąski	131
Tosty serowe (NW)	132
Salsa z kabaczką (NW)	132
Surowe warzywa w kremowym dipem z sera koziego (NW)	133
Hummus z białej fasoli (NW)	133
Chrupki z siemienia lnianego (NW)	134
Pikantna salatka jajeczna (NW)	134
Twaróg z burakami na liściach endywii (NW)	135
Marynowana mozzarella (NW)	136
Pikantna mieszanka orzechowa z rozmarynem (NW)	136
Broccolini z orzechami włoskimi owijane w chrupiący bekon (NW)	137
Chrupiące placki warzywne (NW)	138
Bruschetta z pieczonym kalafiorom (NW)	138
Domowy mus jabłkowy	139
Salatka z owoców tropikalnych z dressingiem z mięty i limety (NW)	140

Czipsy z gruszek i jabłek	140
Pieczony grejpfrut	141
Opiekany ananas z syropem czekoladowym	141
Wafle ryżowe z masłem migdałowym z kawałkami czekolady (NW)	142
Figi faszerowane masłem z orzechów włoskich z karobem (NW)	142
Napoje	143
Ochładzający napój z rumianku (NW)	144
Słodka herbatka z bazylii i imbiru (NW)	144
Herbata matcha mojito (NW)	144
Mrożona kawa z przyprawami	145
Tropikalny koktajl z jarmużu	146
Sok z jabłek, marchwi, jarmużu i imbiru (NW)	146
Koktajl bananowy z masłem migdałowym (NW)	147
Koktajl „jagodowa bonanza” (NW)	148
Desery	149
Ciastka czekoladowe (NW)	150
Fondue czekoladowo-wiśniowe (NW)	151
Solone zlepki orzechowe z czekoladą (NW)	152
Kremowa ricotta z jagodami	152
Czekoladowe trufle posypane kakao (NW)	153
Ciasto figowe	154
Biscotti migdałowo-żurawinowe (NW)	155
Ciastka z kawałkami czekolady (NW)	156
Ciasto jagodowe z kruszonką	157
Szarlotka z jagodami acai	158
Ciasto marchewkowo-ananasowe	159
Ciasto z herbatą matcha i lukrem czekoladowym (NW)	161
Odwracane ciasto migdałowe z polewą morelową (NW)	162
Naleśniki francuskie z mąki z prosa z malinowym chutneyem i syropem czekoladowym (NW)	163
Bananowe lody na różne sposoby	164
Imbirowy pudding ryżowy (NW)	164

Buliony i sosy przyprawowe	167
Dressing ziołowy (NW)	167
Dressing cytrusowy (NW)	168
Dressing marchewkowo-imbirowy (NW)	168
Syrop czekoladowy (NW)	169
Rosół z indyka (NW)	169
Bulion warzywny (NW)	170
Rosół wołowy (NW)	170
Podstawowa bułka tarta (NW)	171
Co się przyda	173
Zamienniki	173
Planowanie menu	175
Czterotygodniowy plan posiłków	176
Przydatne pomoce	185
Pora na żywność ekologiczną	187
Krótko o terminologii stosowanej w żywności ekologicznej	187
Jak kupować produkty miejscowe i ekologiczne	189
„Parszywa” dwunastka i „czysta” piętnastka	190
Bezpieczne przechowywanie produktów	191
Sprzątanie w kuchni	193
Dodatkowe informacje na temat diety zgodnej z grupą krwi	195
Poznaj swoją grupę krwi	195
Status wydzielniczy	195
Centrum Doskonalenia Medycyny Generatywnej	196
D’Adamo Personalized Nutrition® – North American Pharmaceutical, Inc	196
www.dadamo.com – oficjalna strona internetowa Petera D’Adamo	196
Produkty	197
Protein Blend™ Powder – Type B (mieszanka proteinowa w proszku dla grupy B)	197

Unibar® Protein Bar (baton białkowy)	197
Carob Extract™ (wyciąg z karobu)	197
Probberry 3™ Liquid	198
SWAMI© – oprogramowanie komputerowe dotyczące indywidualnej diety	198
Bibliografia	199
Podziękowania	200