

# August 2017 - D'Adamo Newsletter

## Volume 14, Number 8

- [Schon August! von Martha D'Adamo](#)
- [Im Anschluss an die Blutgruppendiät On the Go](#)
- [Blutgruppendiät in den Nachrichten](#)
- [Kurkuma Puffreis Bars - Rechts 4 Alle Blutgruppen](#)

### Schon August!

von Martha D'Adamo



Jetzt sind wir schon im August! Obwohl meine Töchter erwachsen sind, haben wir noch wegen Peters Stundenplan der University of Bridgeport College of Naturopathic Medizin und mit dem Rhythmus der akademischen Welt zu leben. Die vertraute Gewohnheit das Mittagessen für Schultage einzupacken ist so relevant wie eh in unserer Familie.

Wir alle beschäftigen uns damit, wie wir unser Leben verwalten, ob wir noch Verbindungen zur Welt der Bildung haben oder nicht. Gesund bleiben und dafür sorgen, dass wir uns Zeit dafür nehmen, ist genauso wichtig wie eh und je. Ich liebe es mit den Menschen darüber sprechen, wie sie den Stress und die Hektik des Alltags bewältigen und ich lerne ständig neue Möglichkeiten kennen, um meine eigenen „Lebenssysteme“ zu vereinfachen und zu rationalisieren, so dass wir unterstützt, gesund und geerdert durch sie alle werden.

Obwohl ich einige Wege gefunden habe, mit diesen Methoden mein Leben im Gleichgewicht zu halten, liebe ich es zu erfahren, was andere Leute machen um die Gefahren eines allzu hektischen Alltags zu vermeiden. [Senden Sie Ihre Tipps und Tricks, in einer E - Mail an uns](#) und Sie können vielleicht Ihre Antwort in einem der nächsten Newsletter oder Social - Media - Beitrag sehen! Halten Sie die Augen auf für die nächsten paar Monate, wir könnten Ihre Antworten auf unseren Social - Media - Seiten teilen.

Vorausschauend planen und organisieren, sind wesentliche Elemente in diesem Prozess, und ich versuche mir Zeit am Sonntagmorgen zu nehmen um die Woche zu planen, damit ich weiß, welche Tage ich aus dem Haus sein werde. Ich versuche, an Sonntagen Lebensmittel vorzubereiten, so haben wir gesunde und nahrhafte Lebensmittel für die Woche. In der Regel gehen wir Mitte der Woche zum Abendessen aus, so haben wir Zeit gemeinsame Berührungspunkte zu finden und eine Pause von den Gedanken um die Vorbereitung unserer eigenen Mahlzeit zu machen. (Siehe unsere großen Artikel über Essen auf der Blutgruppendiät in dieser Ausgabe!)

Die Herstellung von Zeit für die Verbindung mit anderen Menschen, die wir lieben und die mit uns sind ist das Wichtigste, was wir tun können. Ich plane tatsächlich zwei Mal eine Stunde der Zeit während der Woche für mich – für Ruhe, Ausfallzeiten, keinen äußeren Druck, keine Verpflichtung, kein Lauf zu und von Sitzungen oder Verpflichtungen. Gerade unstrukturierte Zeit, zurückgezogen, mit einer Zeitschrift, so kann ich meine Gedanken schweifen lassen und sehen, was von Innen kommt. Es erinnert mich daran als ich aufgewachsen bin, wenn wir völlig offen einen Sommertag hatten um diesen zu erkunden, ob es nach unten durch den Bach gehen sollte oder in den Wald. Es war Frieden in dieser Zeit ohne eine strenge Struktur.

Also denken Sie daran, egal wie beschäftigt das Leben wird, nehmen Sie die Zeit es zu verlangsamen, im Voraus zu planen und mit sich selbst und diejenigen, die Sie lieben.

Glücklich August!



**Essen in Restaurants ist einer der wahren Freuden des Lebens. Ob Sie neue, exotische Aromen während der Ferien genießen oder einfach nur in ein Lokal die Straße hinuntergehen um sich den Stress des Kochens eine Nacht zu ersparen, im Restaurant zu essen macht immer Spaß. Aber dieser ganze Spaß kann in Verdauungsstörungen und Schmerzen enden, wenn Sie sich entscheiden, Ihre Blutgruppen-Ernährungs-Programm zu vernachlässigen, wenn Sie auswärts essen. Warum eine großartige Erfahrung in eine negative drehen? Während viele Menschen glauben, dass auf dem Sprung zu essen etwas ist, das von Natur aus für ihre Ernährung problematisch sein kann, gibt es ein paar einfachen, unkomplizierten Tipps, die Sie nutzen können, egal wo Sie sind!**

### **Überlegen Sie, bevor Sie einen Ort wählen**

Bei den meisten modernen Restaurants können Sie das Menü online sehen, bevor Sie überhaupt Ihr Haus verlassen. Werfen Sie einen Blick darauf um zu sehen, was am besten funktioniert. Wenn dies nicht möglich ist, nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand! Orte, die auf ungesunden Lebensmittel wie Burger und Pommes frites spezialisiert sind, sollten Sie wahrscheinlich am besten meiden, auch wenn sie noch ein paar andere Optionen bereithalten.

### **Kennen Sie die besten Proteine für Ihren Typ**

Proteine sind die Bausteine einer Mahlzeit. Wenn Sie wissen, was für Sie am besten passt, wird es leicht sein, eine Mahlzeit zu finden, die für Ihre Ernährung gut sein wird. Im Folgenden finden Sie eine Liste der häufigsten Proteine, die von Vorteil sind für jeden Typ.

# Common beneficial PROTEINS for each Blood Type

<b>TYPE O</b>	<b>TYPE A</b>	<b>TYPE B</b>	<b>TYPE AB</b>
Lamb Beef Venison Cod Red Snapper Chicken (Neutral)	Cod Tofu Tempeh Salmon Red Snapper Chicken (Neutral)	Lamb Halibut Venison Cod Salmon Beef (Neutral)	Turkey Tuna Cod Tofu Tempeh Red Snapper

D'ADAMO

© 2017 D'Adamo Personalized Nutrition. All Rights Reserved.

## Nehmen Sie Ihr Wissen mit auf die Straße

Die wichtigsten Proteine für Ihre Art zu wissen, ist es sie sich einfach zu merken und sich daran zu erinnern. Das Gemüse und die Beilagen, die mit dem Essen kombiniert werden, kann kniffliger sein sich zu merken. Laden Sie die [Blutgruppendiät App](#) ( [iPhone](#) oder [Android](#) ), so dass Sie Werte bei Bedarf überprüfen können. Lassen Sie Ihre Bemühungen nicht an der Vergesslichkeit scheitern!

## Fragen Sie nach Ersatz

In den meisten Restaurants ist es unproblematisch eine Zutat zu tauschen, vor allem, wenn Beilagen und Gemüse betroffen sind. Haben Sie keine Angst, den Kellner über das Weglassen oder Ersetzen bestimmter Inhaltsstoffe zu fragen, damit Sie ein perfektes Gericht finden, dass durch keine Zutat getrübt wird.

## Fragen Sie ob Sie Reste mitnehmen können

Einige Restaurants haben die Gewohnheit Ihre Teller mit mehreren verschiedenen Mahlzeiten voll zu packen. Während das den Wert des Restaurants besonders schön erscheinen lässt, kann man das nicht über die Wirkung sagen, die diese auf die Verdauung hat. Bestimmen Sie selbst und nehmen Teile aus dem Gericht heraus, wenn es darauf ankommt, nur die richtige Menge zu essen und Fragen Sie, ob Sie die Reste mit nach Hause nehmen können. Übriggebliebenes ist keine schlechte Sache.

## Wenn alles andere fehlschlägt, Deflect

Wir haben das alles schon erlebt. Sie haben versucht, einen gesunden Ort zu finden. Sie haben ersetzt und so gut Sie konnten ausgewählt. Aber es gibt zu vermeidende immer noch auf dem Teller. In dieser bedauerlichen Situationen können Sie Ihre Verdauung retten, indem Sie auf Deflect für Ihre Art zurückgreifen [ [O](#) | [A](#) | [B](#) | [AB](#) ]. Es bekämpfen die schädlichen Lektine, die die Auswirkungen einer schlechten Entscheidung auf Ihre Gesundheit reduziert.

## Blutgruppendiät in den Nachrichten

The logo for health24, with 'health' in blue and '24' in red.

Health24 sprach über die Bedeutung einer personalisierten Ernährung auf Beratung von Diätassistentin Mpho Tshukudu.

[Weiterlesen](#)

The logo for SmartCooky, with 'Smart' in orange, 'Cooky' in blue, and 'an NDTV venture' in smaller text below.

Food.ntv.com diskutiert die Auswirkungen, die Blutgruppen auf das Herzinfarkttrisiko haben.

[Weiterlesen](#)

The logo for Harpers BAZAAR, with 'BAZAAR' in large black letters and 'Harpers' in smaller letters above it.

Harpers Bazaar Saudi-Arabien interviewte unser Rezept Berater Lea Sednaoui über ihr Leben mit ihrer Einhaltung der Blutgruppendiät und wie *essen nach Ihrem Typ* Sie verändert hat.

[Weiterlesen](#)



Das Kochen wird bereits 600 vor Christus genutzt, Kurkuma ist die Wurzel einer tropischen Pflanze aus der gleichen Familie wie der Ingwer. Obwohl ursprünglich aus dem Orient wird dieses Gewürz jetzt in Indien kultiviert als auch in der Karibik. Es hat einen erdigen, leicht bitteren Geschmack und eine intensive gelb-orange Farbe. Kurkuma ist ein starkes Antioxidans und eine großartige Ergänzung zu diesen einfachen Reis Riegel aus gepufftem Reis. Es erinnert an unsere Kindheit, diese Puffreis Riegel machen Spaß und sind ein Snack, der nach wie vor gesund und unschuldig ist!

[ Für 4-6 Personen ]



### Zutaten

- 6 Tassen ungesüßten Bio Puffreis
- $\frac{3}{4}$  Tasse Honig (AB und O nicht Sekretor ersetzen mit der gleichen Menge Agavensirup)
- 4 Esslöffel [Ghee](#)
- 1 Esslöffel Kurkuma
- 1 Tasse getrocknete Kirschen



## Anweisung

1. Mischen Sie das Ghee mit dem Kurkuma, bis es glatt ist.
2. In einer großen Schüssel mischen Sie den Puffreis, Honig, getrocknete Kirschen und die Kurkuma-Ghee Mischung aus Schritt 1 mit einem Spatel, bis alle Zutaten gut kombiniert sind.
3. Das Gemisch wird in eine 14x10-Zoll-Pfanne gegeben und gleichmäßig verteilt.
4. Legen Sie ein Backblech über die Puffreis Mischung und glätten Sie es mit Ihren Händen fest in der Pfanne.
5. Geben Sie die Puffreis Pfanne in dem Gefrierschrank und frieren diese für zwei Stunden ein.
6. Schneiden Sie die Stangen in der gewünschten Größe zurecht; sie werden diese so schnell essen, so schnell kommen sie nicht aus dem Gefrierschrank!



## TIPS, STORAGE & SERVIERVORSCHLAG

- Halten Sie die Riegel gekühlt.
- Riegel können für 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden
- Brechen Sie, die Riegel um sie als Getreide in einer Schüssel mit Mandelmilch zu essen.
- Blutgruppen AB & O nicht-Secretor sollte Honig mit Agavendicksaft ersetzen.