

خوراکی‌های

معجزه‌گر

سرشار از مواد مغذی برای
حفظ سلامتی شما

نویسنده: میشل وان استراتن و باربارا کریگ
مترجم: لویک اوآکم

سرشناسه	ون استراتن، مایکل Michael Van Straten
عنوان و نام پدیدآور	خوراکی های معجزه گر سرشار از مواد مغذی برای حفظ سلامتی شما نویسنده: میشل ون استراتن، باربارا گریگز؛ مترجم: لویکا اوآکم
مشخصات نشر	تهران: چاپگر، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	۲۸۰ص، تصویر
شابک	978-964-2928-44-6
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: foods to protect your health Superfoods : nutrient-dense 2006
موضوع	تغذیه
موضوع	غذاهای طبیعی -- بهداشت
موضوع	سلامتی
موضوع	اشپزی
شماره افزوده	گریگز، باربارا
شناسه افزوده	Griggs, Barbara
شناسه افزوده	اولم، لویکا، ۱۹۶۲ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۴۱/۵۶۱ : ۶۴۱/۵۶۱
رده بندی دیویی	۶۴۱/۵۶۱
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۱-۵۶۱



آدرس: خیابان انقلاب - خیابان ابوریحان - خیابان وحید نظری - بلاک ۳۰ - طبقه همکف
تلفن: ۶۶۹۷ ۳۸۲۱ - ۶۶۹۷ ۳۸۲۰ - ۶۶۹۷ ۴۵۰۲ - تلفکس: ۶۶۴۶ ۶۷۷۸

خوراکی های معجزه گر

نویسنده: میشل وان استراتن و باربارا گریگز

مترجم: لویکا اوآکم

ویراستار: ابراهیم صفار کاخکی

صفحه آرایی و طرح جلد: ستاره لیلازی

چاپ: چاپخانه مهتاب

صحافی: صاحب الزمان

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

شابک: ۶-۴۴-۲۹۲۸-۹۶۴-۹۷۸ * * * 978-964-2928-44-6

فهرست

۵	مقدمه
۲۳	خوراکی‌های فوق‌العاده
۲۴	خوراکی‌های فوق‌العاده چهار ستاره
۳۰	میوه‌ها
۳۳	مرکبات
۳۶	میوه‌های توتی
۴۰	میوه‌های نرم
۴۷	میوه‌های غیر بومی
۵۱	میوه‌های خشک شده
۵۵	سبزیجات سالادی
۵۹	سبزیجات میوه‌ای
۶۳	کدو
۶۴	سبزی‌های ریشه‌ای
۷۲	سبزی‌های پیازی
۷۶	سبزیجات چلیپایی
۸۱	ساقه‌ها و ستاک‌ها
۸۳	غلات، حبوبات و مواد غذایی نشاسته‌دار
۹۵	آجیل‌ها و تخمه‌ها
۱۰۵	تخم‌مرغ و لبنیات
۱۱۰	گوشت قرمز، گوشت سفید و غذاهای دریایی
۱۱۶	گیاهان و ادویه‌ها
۱۴۲	روغن‌ها و مواد افزودنی
۱۴۴	شیرین‌کننده‌ها
۱۴۷	سایر مواد غذایی

۱۵۱.....	دستورات غذایی
۱۵۲.....	سوپ‌ها و پیش‌غذاها
۱۸۵.....	غذاهای تهیه شده با تخم‌مرغ و ماکارونی
۲۰۱.....	غذاهای دریایی
۲۲۱.....	غذاهای تهیه شده با گوشت قرمز، گوشت سفید و گوشت مرغابی
۲۴۵.....	غذاهای تهیه شده با غلات و حبوبات
۲۵۷.....	غذاهای تهیه شده با سبزیجات
۲۷۹.....	اسنک‌ها
۲۹۶.....	سالادها
۳۱۷.....	دسر ها
۳۴۱.....	نوشیدنی‌ها
۳۵۱.....	دستورات اولیه

۳۶۸.....	مراقب سلامتی‌تان باشید
۳۶۹.....	سرطان
۳۸۰.....	مشکلات قلبی و عروقی
۳۸۹.....	مشکلات گوارشی
۳۹۶.....	استرس
۴۰۲.....	خستگی
۴۰۸.....	مشکلات مفاصل
۴۱۵.....	مشکلات تنفسی
۴۲۰.....	مشکلات پوستی
۴۲۶.....	مشکلات ادراری
۴۳۲.....	کنترل وزن
۴۴۴.....	تغذیه بنیادی