

آشپزی سریع و آسان

غذاهای رژیمی

Weight loss



۷۴ دستور غذای رژیمی ساده و آسان

74 easy-to-prepare weight loss

سرشناسه :	حسین پور، سودابه، ۱۳۵۸
عنوان و نام پدیدآور :	آشپزی سریع و آسان غذای رژیمی : ۷۴ نوع غذای رژیمی ساده و آسان 74 Eeasy-to-prepare weight Loos
گردآورنده :	سودابه حسین پور
مشخصات نشر :	تهران: موسسه فرهنگی هنری ایران‌دخت شرقی، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری :	۸۰ ص.: مصور (رنگی).؛ ۲۹×۲۲ س.م.
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۴۹-۱-۹
وضعیت فهرست نویسی :	فیفا
عنوان دیگر :	۷۴ نوع غذای رژیمی ساده و آسان.
موضوع :	غذای رژیمی
موضوع :	آشپزی
رده بندی کنگره :	TX ۵۱۳۹۴-۵ / ۱۱ / ۵
رده بندی دیویی :	۶۴۱/۵
شماره کتابشناسی ملی :	۴۰۱۰۱۹۲

- نام کتاب: آشپزی سریع و آسان غذای رژیمی
- ناشر: موسسه فرهنگی هنری ایران‌دخت شرقی
- گردآورنده: سودابه حسین پور
- چاپ و صحافی: سایان ۸۸۱۴۱۴۸۴-۸۸۱-۰۲۱
- نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
- تیراژ: ۵۰۰۰

ISBN: 978-600-95749-1-9

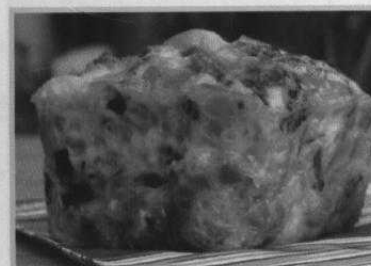
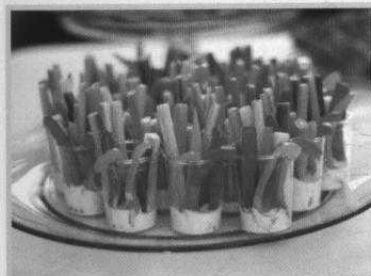
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۴۹-۱-۹

کلیه حقوق قانونی و شرعی برای ناشر محفوظ است. تکثیر تماماً یا قسمتی از این اثر به صورت حروف چینی و چاپ مجدد، چاپ افست، پلی کپی، فتوکپی و انواع دیگر چاپ ممنوع است. نقل مطالب به صورت معمول در مقاله‌های تحقیقاتی با ذکر نام کامل ناشر و کتاب آزاد است. متخلفان به موجب بند ۵ از ماده ۲ قانون حمایت از مولفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست

۲	فهرست
۵	مقدمه
۸	اسپاگتی لیمو به همراه تن و بروکلی
۹	طرز تهیه املت سبزیجات
۱۰	آبگوشت ذرت (یک شام کم کالری)
۱۱	آبگوشت رژیمی
۱۲	برگر قارچ و نخود
۱۳	پیتزا کدو سبز و پیازچه
۱۴	رول تن مرغ چیلی
۱۵	۱۰ سبزیجات با برنج قهوه‌ای
۱۶	پیتزاسنج
۱۷	اسنک رژیمی
۱۸	خوراکی‌های و قارچ رژیمی
۱۹	خوراک سیب زمینی و سبزی زمینی؛ غذایی برای مبتلایان به التهاب مفاصل
۲۰	پوره سیب زمینی و کدو
۲۱	سالاد الویه رژیمی
۲۲	سالاد عدس به همراه تن مرغ و سبزی
۲۳	سالاد کرفس رژیمی
۲۴	سالاد سیب زمینی و خردل
۲۵	سالاد هفت رنگ رژیمی
۲۶	سالاد پرتقال و دارچین برای دیابتی‌ها
۲۷	سالاد لوبیا برای مبتلایان به دیابت
۲۸	سالاد بروکلی با زنجفیل و گوشت برای بیماران قلبی
۲۹	سالاد توت فرنگی و منداب
۳۰	غذایی فوق العاده رژیمی برای کسانی که می‌خواهند لاغر شوند
۳۱	خورشت قیمه رژیمی
۳۲	خورشت قورمه سبزی با قارچ روش اول
۳۳	خورشت قورمه سبزی با قارچ روش دوم
۳۴	طرز تهیه سوپ رژیمی مرغ و کدو
۳۵	سوپ کلم، لاغری سریع ۷ روزه با سوپ چربی سوز
۳۶	برگر گیاهی ذرت و سویا
۳۷	برگر مرغ رژیمی، غذایی برای جلوگیری از اضافه وزن
۳۸	جوجه کباب رژیمی
۳۹	ناگت مرغ و سبزیجات رژیمی
۴۰	پلو مرغ آفریقایی
۴۱	لوبیا پلو
۴۲	کشک و بادمجان رژیمی
۴۳	فریتاتا
۴۴	دلمه برگ مو
۴۵	دمی پلو پوست کدو





۴۶	سبزیجات برشته شده رژیمی
۴۷	آبگوشت گیاهی
۴۸	اسنک کدو
۴۹	دستور پخت سوپ سبزیجات مناسب سرماخوردگی
۵۰	سوپ مرغ و آووکادو
۵۱	سوپ کلم و سیب به همراه گردو (پر کالری)
۵۲	سوپ نعنا و نخود فرنگی (کم کالری)
۵۳	طرز تهیه راگوی سبزیجات
۵۴	تارت گوجه فرنگی
۵۵	مرغ گریل شده با انبه و سبزیجات برای کنترل گلوکوم (آب سیاه چشم)
۵۶	کوکو لهیبا سبز
۵۷	کدو ریخته با غنجان برای مبتلایان به دیابت
۵۸	دبانه با سالاد گوجه فرنگی، بادام و نعنا برای کم خون‌ها
۵۹	ماهی سالمون با جعفری و لیمو ترش ۶۱
۶۰	کباب تابه‌ای با سبزی پوقلمون
۶۱	کباب تابه‌ای با سبزی شتر مرغ
۶۲	سوپ رژیمی چربی سوز
۶۳	طرز تهیه سوپی رژیمی سبزیجات و مرغ
۶۴	یک سوپ چربی سوز مخصوص
۶۵	سوپ شلغم بهترین غذا برای سرماخوردگی
۶۶	ریل میگو (سولواکی)
۶۷	صبحانه گیاهی انرژی بخش
۶۸	غذایی سرشار از پروتئین برای مادر باردار
۶۹	سوپ تره فرنگی با سیب زمینی
۷۰	روش تهیه کیک گردو و خرما برای مبتلایان به میگرن ۷۲
۷۱	بیسکویت رژیمی برای صاف کردن شکم
۷۲	دسر کدو حلوائی در فر یا ماهیتابه رژیمی
۷۳	نوشیدنی ترش و شیرین انبه رژیمی
۷۴	طرز تهیه فرنی رژیمی مخصوص ماه رمضان
۷۵	بستنی رژیمی با موز
۷۶	کیک عسلی رژیمی
۷۷	دسر تمشک رژیمی خوش طعم
۷۸	بستنی رژیمی میوه‌ای
۷۹	پایسیکل نعنا و ملون

