

مجموعه آشپزی، شیرینی و کیک‌های رژیمی

نویسنده:

پروانه محمدی ساغند



www.ketibenovin.ir

۱۳۹۸

سرشناسه	:	محمدی ساغند، پروانه، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	:	مجموعه آشپزی، شیرینی و کیک‌های رژیمی / نویسنده: پروانه محمدی ساغند.
مشخصات نشر	:	شیراز: کتیبه نوین، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۲ ص.
شابک	:	978-622-6804-36-3: ۲۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
موضوع	:	آشپزی
موضوع	:	Cooking
موضوع	:	دستورالعمل‌های آشپزی
موضوع	:	Formulas, recepies, etc.
موضوع	:	شیرینی و شیرینی‌پزی
موضوع	:	Confectionery
رده بندی کنگره	:	TX ۲۵
رده بندی دیویی	:	۶۴۱.۵
شماره کتابشناسی ملی	:	۵۹۱۵۵۷۹

عنوان کتاب:	مجموعه آشپزی، شیرینی و کیک‌های رژیمی
نویسنده:	پروانه محمدی ساغند
ناشر:	کتیبه نوین
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۸
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۰۴-۳۶-۳
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
سروراستار و صفحه‌آرا:	علی داودی
چاپ و صحافی:	گاندی
قیمت:	۲۰۰۰۰ تومان

(کلیه حقوق برای انتشارات کتیبه نوین محفوظ است)

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	مافین خرما
۱۴	کلوچه شکلاتی رژیمی
۱۴	نان خرما و گردو
۱۵	نان باو و باز (روغن)
۱۶	شکلات تلخ
۱۶	حوا خب کنب
۱۷	نان پنیر سردو
۱۸	کیک کدو سبز
۱۹	نان قارچ
۱۹	شیرینی خرمایی با بیسکویت
۲۰	شیرینی عسلی
۲۰	بیسکویت شکلاتی بدون فر
۲۱	شکلات خانگی خوشمزه
۲۱	شیرینی ارده و خرما
۲۲	کلهجه عسلی با خرما
۲۲	خرما بریز
۲۳	قند خرما
۲۳	شیرینی خرما شکلاتی
۲۴	شیرینی کنجول

۲۴	کیک خرما
۲۵	پاستیل پرتقالی
۲۵	نان طعم دار (عصرانه)
۲۶	برش خرما گردو
۲۷	ستنی موز شکلات
۲۷	شکلات موزائیکی یا سوئیسی
۲۸	شکلات مغزدار
۲۸	نان مثلاً
۲۹	گردو عسلی
۲۹	حلوائی سوهان
۳۰	شیرینی فانتزی گردویی بدون فر
۳۰	کیک بدون شکر
۳۱	توپک شکلاتی
۳۱	کیک سهن
۳۲	دسر هویج بستنی
۳۲	بانتی با شیر عسل
۳۳	موازیکی کیک
۳۳	فاج ارده عسلی
۳۴	کیک قلقلی شکلاتی
۳۴	اسلایس خرما
۳۵	اسلایس هفت مغز
۳۵	کوهار
۳۶	سمبوسه رژیمی

۳۷		سالاد عدس
۳۷		سالاد لوبیا چیتی
۳۷		کیک گوشت
۳۸		سالاد سزار
۳۹		سالاد بادمجان
۳۹		مجور کدو
۴۰		سیب زمینی فر
۴۰		به انداز مرغ
۴۰		املت سبزیجات
۴۱		قاتق بنه
۴۲		راتا مرغ
۴۲		سالاد بادمجان
۴۳		ته چین لوبیا پلو
۴۳		سالاد مرغ ترکیه‌ای
۴۴		کیاب شیشلیک در فر
۴۴		کیک حبوبات
۴۵		بلبلی یا لب لبی
۴۵		خوراک لوبیا
۴۵		سیب زمینی کریسپی
۴۶		سالاد اولویه گردو
۴۶		نان سیر و زیتون
۴۷		پاستای رژیمی
۴۷		دبپ اسفناج و پنیر

۴۷	خورش داوود پاشا
۴۸	سالاد تیپیکال پاییزه
۴۸	نان پوآجا مثلثی با پنیر
۴۹	رانا مرغ، بادام
۵۰	شیش طاووق
۵۰	بوران کدو
۵۱	مرغ تندوری با دستور هلندی
۵۱	امت قارچ با جگر و سرپرک
۵۲	سالاد مرغ
۵۲	سوپ سیبزمینی
۵۳	کیک سیبزمینی
۵۳	کباب تابه‌ای مجلسی
۵۴	غذای رژیمی خوشمزه
۵۴	خوراک لوبیا
۵۵	چای ماسالا (چای لته)
۵۶	نونچه‌های قارچ و گشنیز
۵۶	لقمه‌های خمیری
۵۷	توپک‌های مرغ و پنیر
۵۷	ترشی هندوانه ابوچهل (ترشی شپله)
۵۸	آبگوشت به
۵۹	سالاد جوانه ماش
۵۹	خوراک مرغ و لیمو و زیتون
۶۰	راتاتویی تک نفره

- ۶۰ رومال راتاتویی
- ۶۱ سالاد قارج
- ۶۲ چوربا خمیر برشی (کسمه هامور چوریاسی)
- ۶۳ آش آماج
- ۶۴ خوراک اسفناج با عدس
- ۶۴ سالاد نخود و ماست
- ۶۵ کوفته تلاح
- ۶۶ قسیق دانه سی (برای صبحانه)
- ۶۷ دمپختک شورپاز
- ۶۸ سالاد کرفس نشسته
- ۶۹ ماست خیار یونانی
- ۶۹ مطبل لبنانی
- ۷۰ مرغ عسلی
- ۷۱ مرغ یونانی
- ۷۱ نان سیر
- ۷۳ سالاد خوشمزه
- ۷۳ کتلت کدو سبز
- ۷۴ سالاد کدو و هویج
- ۷۴ سس ریحان و بادام
- ۷۵ سس زرشک
- ۷۶ واویشگا
- ۷۷ آش شوربا
- ۷۷ سالاد لوبیا سفید

۷۸	کیک فنجانی بدون شکر
۷۹	کیک رژیمی (مخصوص دیابتی‌ها)
۸۰	عدسی با قارچ
۸۱	شربت گلپر لیمو
۸۱	قیمه قارچ
۸۲	ش کرفس و گردو
۸۳	ن گردویی (رژیمی)
۸۴	اسلایس مرغ و کدو
۸۵	قوروتی
۸۶	مرغ تنوری با سبزیجات
۸۶	سالاد پاییزی
۸۷	کباب مرغ با کرفس
۸۷	لیموناد و خیار
۸۸	سوپ جو پرک
۸۸	بلغور پلو با عدس
۸۹	اشکنه گوجه اصل تهرونی
۸۹	آش بلغور خراسان
۹۰	پلو شوشتری
۹۰	کاناپس قارچ
۹۱	ترشی خرفه
۹۲	سوپ سبزیجات کاملاً رژیمی
۹۳	قند خرما رژیمی
۹۳	سالاد تخم مرغ

۹۴	خورشت کرفس
۹۴	یخنی مرغ
۹۵	دوبیازه آلو یا سیبزمینی
۹۶	جوجه تابه‌ای
۹۶	جوجه کباب هندی
۹۷	واویشکا دل مرغ
۹۸	نان پنیر گردو سبزی
۹۹	استیک مرغ لیمویی
۹۹	کباب بندر
۱۰۰	پاپریکا
۱۰۰	جوجه زنجبیل
۱۰۱	حلیم بوقلمون
۱۰۲	حلوائی خرما
۱۰۳	ماهی اناری
۱۰۳	پوره کدو حلوائی
۱۰۴	ترکیب ادویه‌ها
۱۰۵	کباب حسینی
۱۰۶	توپک‌های مرغ و پنیر
۱۰۶	بلدرچین تنوری
۱۰۸	طرز تهیه پنیر پیتزا در خانه
۱۰۸	پاستا سبزیجات
۱۰۹	لقمه سیبزمینی
۱۱۰	مرغ بریونی
۱۱۰	شله ماش

۱۱۱.....	مرغ کریسپی (ترد و سوخاری)
۱۱۱.....	سالاد کدو هویج
۱۱۲.....	سالاد شوید
۱۱۳.....	خورشت مرغ با نخودفرنگی
۱۱۳.....	خورشت مرغ آلو در فر
۱۱۴.....	رپ رشته فرنگی
۱۱۵.....	رپ سلنم
۱۱۵.....	خورشت آلومینیوم
۱۱۶.....	عدسی و رازله‌ای خوشمزه شدن آن
۱۱۸.....	سوپ ماش
۱۲۰.....	قلیه کدوسبز
۱۲۰.....	جوجه کباب خوشمزه
۱۲۲.....	خوراک ماهی
۱۲۲.....	استفاده از تفاله‌های هویج در آشپزی
۱۲۴.....	خورشت اسفناج
۱۲۴.....	خوراک سبزیجات و مرغ
۱۲۵.....	کتاب تابه‌ای دورنگ
۱۲۶.....	مرغ تلفی
۱۲۶.....	تهیه پنیر خانگی
۱۲۹.....	سالاد ذرت
۱۲۹.....	ترشی سالاد فصل
۱۳۰.....	مرغ بریان زعفرانی
۱۳۱.....	مافین اوتمیل کدوخلوایی
۱۳۱.....	استیک