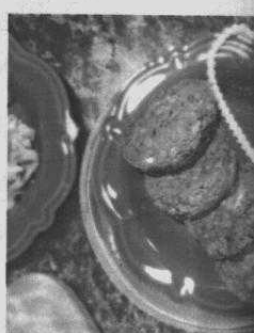
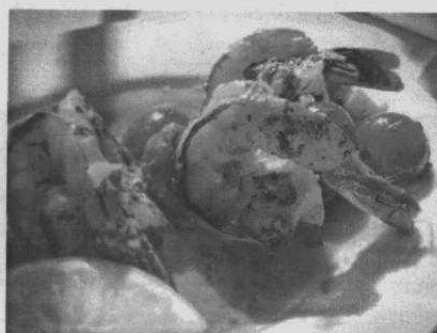
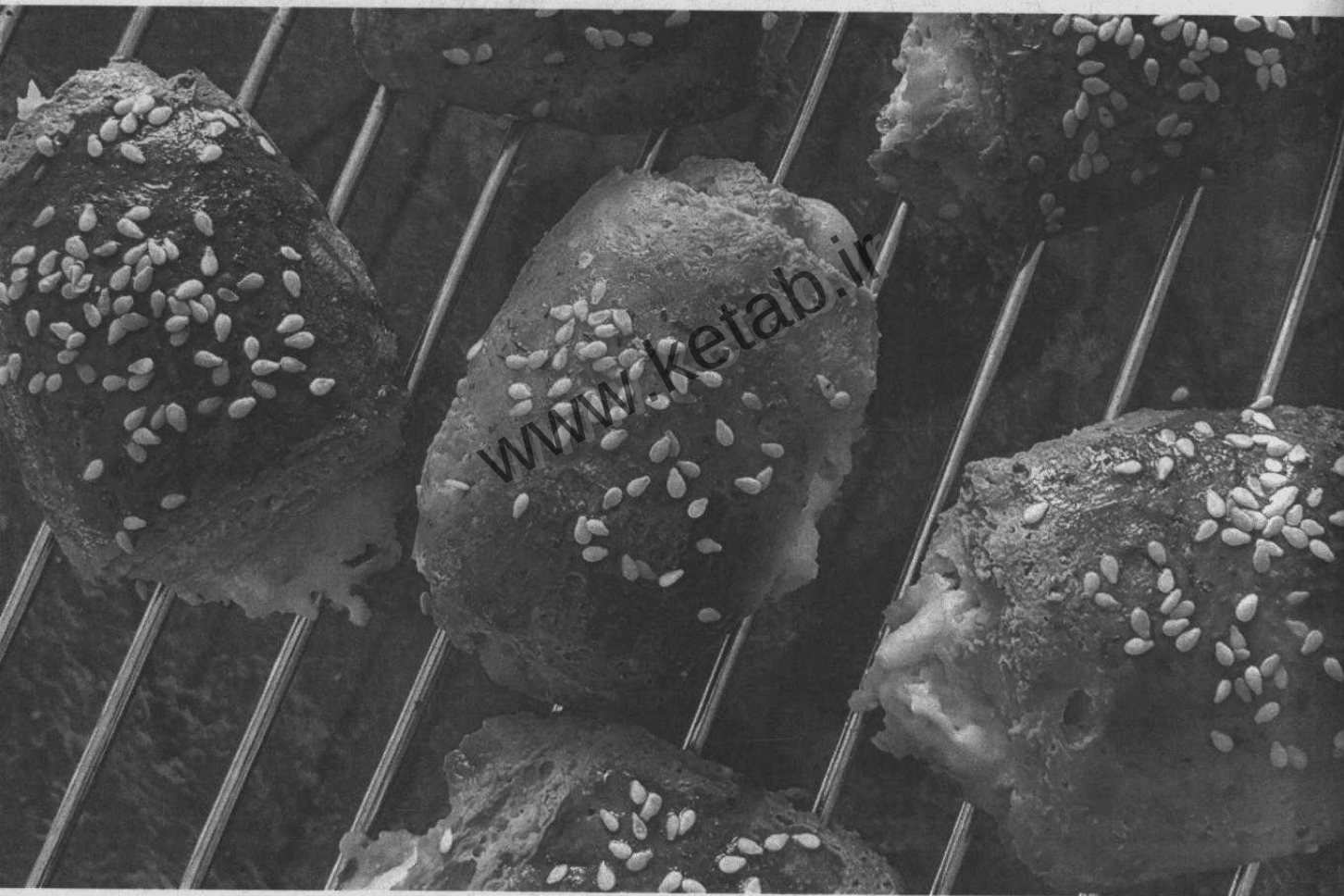


کتاب آشپزی قه ایرانی

طیبه دوست‌وندی / شادی میرعباسی / شیوا صاحبان‌فرد / محبوبه کیامرثی



عنوان و نام پدیدآور	: کتاب آشپزی کتو ایرانی / طیبه دوست‌وندی ... [و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: پادینا، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۶ ص.: مصور (رنگی): ۱۹×۲۲ س.م.
شابک	: 978-622-7488-86-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: طیبه دوست‌وندی، شادی میرعباسی، شیوا صاحبان‌فرد، محبوبه کیامرثی.
موضوع	: رژیم غذایی کم کربوهیدرات -- دستورالعمل‌های آشپزی
موضوع	: Low-carbohydrate diet -- Recipes
موضوع	: رژیم کتون‌زا / Ketogenic diet
شناسه افزوده	: دوست‌وندی، طیبه، ۱۳۶۲-
رده بندی کنگره	: RM ۲۳۷ / ۷۳
رده بندی دیویی	: ۵۶۳۸۳ / ۶۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۳۸۵۴۵

کتاب آشپزی کتو ایرانی

طیبه دوست‌وندی / شادی میرعباسی / شیوا صاحبان‌فرد / محبوبه کیامرثی



ناشر: انتشارات پادینا

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: انتشارات پادینا

نوبت چاپ: اول (۱۴۰۰)

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۸۸-۸۶-۹

چاپ و صحافی: سامان

قیمت: ۲۴۰۰۰۰ تومان

میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتچی پلاک ۷، واحد ۳، انتشارات پادینا

تلفن: ۷۷۴۲۱۷۵۷ و ۱۷-۶۶۹۴۹۱۱۵ (۰۲۱) همراه: ۰۹۰۲۵۰۸۸۳۸۱

www.padinapub.com padina.pub@gmail.com

فهرست

۹	 مقدمه
۲۹	 غذای اصلی
۳۰	 شیش انداز گیلکی کتویی
۳۲	 آبگوشت کتوژنیک
۳۴	 نان تیلیت کتوژنیک
۳۶	 اناریج لوكارب
۳۸	 قلیه ماهی کم کربوهیدرات
۴۰	 قورمه سبزی کم کربوهیدرات با ماهیچه
۴۲	 خورشت بادمجان کتوژنیک
۴۴	 خورشت آلو اسفناج کتوژنیک
۴۶	 پلوی زعفرانی
۴۸	 آلبالوپلو کتوژنیک
۵۰	 ته چین کم کربوهیدرات
۵۱	 کوبیده مرغ
۵۳	 خوراک مرغ و سبزیجات
۵۵	 خوراک مرغ و اسفناج مازندرانی
۵۶	 اسکاچ مرغ با تخم بلدرچین
۵۷	 رولت گوشت
۵۸	 رولت مرغ
۵۹	 فیله مرغ بیکن پیچ
۶۰	 کوکوی تره فرنگی
۶۱	 خوراک قارچ صدفی
۶۲	 خوراک گوشت و لوبیاسبز
۶۴	 لازانیا بادمجان
۶۶	 خوراک مرغ توسکان
۶۸	 پاستای مرغ و قارچ با سس پستو
۷۰	 کنتل بروکلی کتوژنیک
۷۲	 میگو لیمویی زعفرانی
۷۴	 خوراک زبان با سس مخصوص
۷۶	 خوراک گوشت و بادمجان
۷۸	 خوراک اردک مازندرانی کتویی

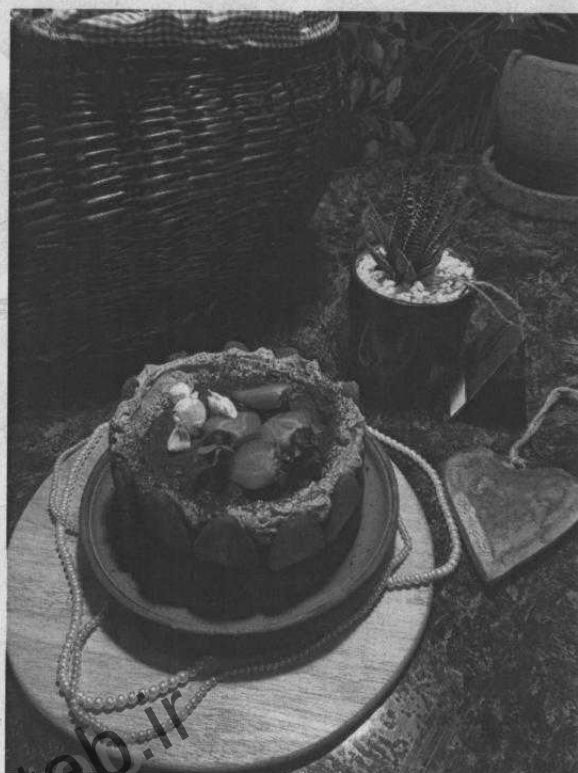
www.ketab.ir

- ۸۰ خوراک گوشت و سبزیجات
- ۸۲ بادمجان شکم‌پر
- ۸۴ تاکو مرغ پنیری
- ۸۵ املت گل کلم
- ۸۶ کوکو کدو
- ۸۸ فلافل کتوژنیک
- ۹۰ فیله استریپس کتوژنیک
- ۹۲ همبرگر کتوژنیک
- ۹۴ آش دوغ کتوژنیک
- ۹۶ سوپ کدو
- ۹۷ پیراشکی سوسیس کتوژنیک
- ۹۸ سوپ جو (شبه سوپ جو)
- ۹۹ سوپ مرغ و کلم
- ۱۰۰ کوردن بلو کتوژنیک
- ۱۰۲ سالاد اسفناج و استیک
- ۱۰۴ سریال صبحانه کتوژنیک
- ۱۰۶ گرانولا کتوژنیک



- ۱۰۹ نان، شیرینی و کیک
- ۱۱۰ نان سنگک کم کربوهیدرات
- ۱۱۲ نان فوری دو دقیقه‌ای کم کربوهیدرات
- ۱۱۴ نان لواش کم کربوهیدرات
- ۱۱۶ نان باگت
- ۱۱۸ نان بربری
- ۱۲۰ نان ارده کتوژنیک
- ۱۲۲ نان صبحانه
- ۱۲۴ نان زردچوبه
- ۱۲۶ نان باگت چوب‌شور
- ۱۲۸ نان ابری
- ۱۲۹ خمیر پیتزا - روش اول
- ۱۳۰ خمیر پیتزا - روش دوم
- ۱۳۲ خمیر پیتزا با گل کلم
- ۱۳۲ کراست پیتزا با گل کلم کتوژنیک
- ۱۳۴ بسک چیزکیک

۱۳۶	چیزکیک شکلات و کارامل
۱۴۰	چیزکیک شکلات فانتزی
۱۴۲	چیزکیک شکلاتی
۱۴۶	چیزکیک توت‌فرنگی کتوژنیک
۱۴۸	کیک شکلاتی براونی
۱۵۰	تیرامیسوی کلاسیک کتوژنیک
۱۵۳	کوکی برانیز کتوژنیک
۱۵۴	رول سوئیس ماچا
۱۵۶	ماگی کیک توت‌فرنگی
۱۵۷	ماگی کیک بدون آرد
۱۵۸	ماگی کیک شکلاتی
۱۶۰	کیک فرزیه (توت‌فرنگی) کتوژنیک
۱۶۳	کوکی بادام زمینی کتوژنیک
۱۶۴	کوکی بدون آرد
۱۶۵	کوکی زنجبیلی کریسمس کتوژنیک
۱۶۶	پای سیب کتوژنیک
۱۶۸	تی‌تاپ کتوژنیک
۱۷۰	طاب کتوژنیک
۱۷۳	شیرینی با مارشمالو بازاری
۱۷۴	شیرینی گردویی کتوژنیک
۱۷۵	بیسکویت با مارشمالو کتوژنیک
۱۷۸	کیک یزدی کتوژنیک
۱۸۰	بیسکویت کره بادام زمینی
۱۸۲	باسلوق کتوژنیک
۱۸۴	دونات
۱۸۶	مافین کدوت‌نیل بدون آرد
۱۸۸	وافل
۱۸۹	شیرینی کشمش کتوژنیک
۱۹۰	شیرینی دانمارکی کتوژنیک
۱۹۴	حلوا ارده کتوژنیک
۱۹۵	سوهان کتوژنیک
۱۹۶	شیرینی توت کتوژنیک
۱۹۸	کرانچی کتوژنیک



مقدمه

ما در محیطی مملو از غذاهای سمی زندگی می‌کنیم که انتخاب غذاهای سالم، سخت و غیرممکن است. زندگی در جامعه مدرن و صنعتی باعث شده، به سمت غذاهای سریع و راحت با پخت چنددقیقه‌ای روی بیاوریم و این امر منجر به بروز بیماری‌های مزمن و چاقی شده است.

بیشتر ما با هرم قدیمی تغذیه‌ای آشنا هستیم. به‌تازگی بشقاب غذایی سالم به‌عنوان راهنمای تغذیه‌ای سلامت توسط متخصصین تغذیه‌ای و سلامت منتشر شده است؛ با این حال بسیاری از مردم با وجود پیروی از این دستورالعمل‌ها ناامید شده‌اند که تا حد زیادی به علت فقدان آگاهی عمومی از غذا و آماده کردن آن و همین‌طور محیط غذایی ناسالمی است که در آن زندگی می‌کنیم.

زندگی صنعتی باعث شده که ما ترجیح دهیم بیشتر از غذاهای آماده یا نیمه‌آماده استفاده کنیم تا خودمان غذا بپزیم و نتیجه آن بروز بیماری‌های مزمن و چاقی را به افزایش است. با این حال توصیه‌های تغذیه‌ای اعم از نخوردن غذاهای فراوری شده برای ترویج تغییر به‌تنهایی کافی نیست. ما به رژیم‌ی نیاز داریم که به‌طور شایان توجهی التهاب و آسیب ناشی از رژیم‌های مملو از شکر و چربی‌های فرایند شده را تغییر دهد.

باید به شما بگویم چنین رژیم‌ی وجود دارد و با پیروی از آن می‌توانید سلامتی و بهبودی خود را به دست آورید علاوه بر آن در این رژیم مجبور نیستید چربی را حذف کنید.

اگر می‌خواهید کاهش وزن داشته باشید، سطح قند خون خود را نرمال کنید، سلامت هورمونی و عصبی خود را بهبود ببخشید یا فقط احساس بهتری داشته باشید؛ رژیم کتوژنیک بی‌شک به شما کمک می‌کند.

رژیم کتوژنیک یکی از جدیدترین و به‌روزترین موضوعات برای پژوهش و تحقیق در زمینه تغذیه، بهداشت و جامعه پزشکی است. با اینکه سال‌ها از مزایای رژیم کتوژنیک در سلامت و درمان بیماری‌ها استفاده شده است به‌تازگی این

مزایا به رسمیت شناخته شده و افراد آگاه از آن استفاده می کنند.

رژیم کتوژنیک یک رژیم با کربوهیدرات پایین، چربی بالا و پروتئین متوسط است و کمک می کند بدن شما انرژی خود را به جای استفاده از گلوکز از چربی به دست آورد. وقتی سطوح کربوهیدرات را از رژیم غذایی خود حذف می کنید، قند خون شما کاهش پیدا می کند و بدن شما به جای استفاده از گلوکز، شروع به شکستن چربی ها می کند و کتون بادی ها تولید و به عنوان منبع انرژی استفاده می شوند در واقع بدن شما به یک ماشین چربی سوز تبدیل می شود. این نوع رژیم باعث کاهش وزن و کاهش اشتها می شود همین طور ولع خوردن، نفخ و ورم را از بین می برد و وضوح ذهنی نیز اتفاق می افتد.

این کتاب به عنوان یک راهنما به شما کمک می کند که رژیم غذایی سالم را شروع کنید. به سؤالاتی که ذهن شما را درگیر می کند، پاسخ داده می شود و در ادامه دستورهای غذایی بر پایه منوی ایرانی با آنالیز غذایی برای شما گردآوری شده تا بتوانید نه تنها یک رژیم غذایی بلکه یک سبک زندگی جدید را آغاز کنید.

اگر باردار یا شیرده هستید، بیماری کلیوی دارید یا انسولین تزریق می کنید قبل از اینکه این رژیم را شروع کنید حتماً با پزشک متخصص خود مشورت کنید.

سیر تکاملی رژیم غذایی و رویکرد کتوژنیک

بیاید سیر تکاملی انسان، رویکرد کتوژنیک و مناسب بودنش را بررسی کنیم. دوران دیرینه سنگی، بازه ای بین ۲/۶ میلیون، تا ۱۰ هزار سال پیش بوده است. کشاورزی پس از این دوران و بازه زمانی بین ۱۰ هزار تا دوهزار سال قبل از میلاد مسیح، بعد از آخرین عصر یخبندان به وجود آمده است. مدارک باستان شناسی نشان می دهد بعد از این دوران، سبک زندگی کوچ نشینی انسان ها از بین رفته و اولین سازه ها در روستاها به وجود آمده است. انسان ها شروع به زراعت و نگهداری از حیوانات اهلی کرده اند. مدارک اولین کشاورزی تاریخ در منطقه ای با نام هلال بارور پیدا شده است (منطقه ای بین عراق و سوریه و منطقه مجاورشان).

در دوران دیرینه سنگی، انسان ها و اجدادشان همان فیزیولوژی را داشتند که امروز من و شما داریم ولی آیا می دانید که چه غذاهایی می خوردند؟ آن ها شکار می کردند و گیاهان و سبزیجات را جمع می کردند. گوشت حیوانات، چربی حیوانی، گیاهان وحشی و مقدار کمی میوه که عموماً توت بود، مصرف می کردند. آن ها از سبزیجات وحشی و دانه هایشان نیز استفاده می کردند اما چون کالری آن ها کم بود و درست کردنشان هم دردسر داشت، کمتر مصرف می شدند.

با نگاه به ۱۵۰ هزار نسل قبل و بررسی استخوان ها و دندان های اجدادمان متوجه شکارچی بودن آن ها می شویم. ابزارشان نیز نشان از همه چیز خوار بودن آن ها می دهد.