

رژیم غذایی مخصوص گروه‌های

خونی O. A. B

غذاها، نوشیدنی‌ها و مکمل‌های دارویی

نویسنده

دکتر جی. دی. آدامو پیر

مترجم

فریبا جعفری نمینی



D. Adamo, Peter. پیتر. آدامو، دی.
 رژیم غذایی مخصوص گروه‌های خونی O.A.B غذاها،
 نوشیدنی‌ها و مکمل‌های دارویی / مؤلف، پیتر. جی. دی. آدامو،
 مترجم: فریبا جعفری نمینی.
 چاپ سوم ۱۳۹۰

تهران نشر حریر (چاپ اول)

۱۹۶ ص.

ISBN 978-964-2870-23-3

فیبیا

عنوان اصلی: and Blood type A food beverage
 supplement lists from eat right for...

خون -- گروه‌ها

تغذیه

سلامتی

کم کردن وزن

مکمل‌های مواد غذایی

جعفری نمینی، فریبا ۱۳۴۷ - مترجم

۱۳۹۰ / ۲۸ / ۲۴۹۸ QP

۶۱۳

۲۴۱۳۶۸۰

سرشناسه،
 عنوان و نام پدیدآور،

مشخصات نشر،

مشخصات ظاهری،

شابک،

وضعیت فهرست‌نویسی،

یادداشت،

موضوع،

موضوع،

موضوع،

موضوع،

شناسه افزوده،

رده‌بندی کنگره،

رده‌بندی دیویی،

شماره کتاب‌شناسی ملی،

رژیم غذایی

مخصوص گروه خونی O.A.B

نویسنده: دی‌آدامو پیتر

مترجم: فریبا جعفری نمینی

چاپ سوم ۱۳۹۰

نشر حریر

(چاپ اول)

چاپخانه حیدری: ۱۱۰۰ نسخه

۳۹۵۰ تومان



تشریح‌حریر

میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، روی روی سینما بهمن،
 قالار بزرگ کتاب، شماره ۱۹ تلفن: ۶۶۹۶۵۳۲۶ - ۶۶۲۱۶۹۶۱

فهرست

۹	افراد دارای گروه خونی نوع O در مورد این رژیم غذایی چه می‌گویند؟
۱۳	پیامی برای افراد گروه خونی نوع O
۱۳	خواننده عزیز گروه خونی نوع O
۱۵	مقدمه
۱۵	رژیم غذایی مخصوص گروه خونی نوع O
۱۸	اصول رژیم غذایی مخصوص گروه خونی نوع O
۲۲	فصل اول: گوشت قرمز و مرغ
۲۵	فصل دوم: غذاهای دریایی
۲۸	فصل سوم: تخم مرغ و لبنیات
۳۱	فصل چهارم: چربی‌ها
۳۳	فصل پنجم: دانه‌ها و مغزهای خوراکی
۳۵	فصل ششم: لوبیا و غلات
۳۷	فصل هفتم: نان، ماکارونی
۴۰	فصل هشتم: سبزیجات

۴۳	فصل نهم: میوه‌ها
۴۶	فصل دهم: آب‌میوه‌ها و مایعات
۴۸	فصل یازدهم: ادویه‌ها
۵۰	فصل دوازدهم: سس‌ها و افزودنی‌ها
۵۲	فصل سیزدهم: گیاهان و دم‌کرده‌های گیاهی
۵۴	فصل چهاردهم: نوشیدنی‌ها
۵۶	فصل پانزدهم: نکته‌های مهم در مصرف مکمل‌های دارویی
۶۳	فصل شانزدهم: راهکارهای درمانی
۶۹	افراد دارای گروه خونی نوع A در مورد این رژیم غذایی چه می‌گویند؟
۷۳	پيامی برای افراد دارای گروه خونی نوع A
۷۳	خواننده محترم گروه خونی نوع A
۷۵	مقدمه
۷۵	رژیم غذایی مخصوص گروه خونی نوع A
۷۸	اصول رژیم غذایی مخصوص گروه خونی نوع A
۸۲	فصل اول: گوشت قرمز و مرغ
۸۵	فصل دوم: غذاهای دریایی
۸۸	فصل سوم: تخم‌مرغ و لبنیات
۹۱	فصل چهارم: چربی‌ها
۹۳	فصل پنجم: مغزها و دانه‌های خوراکی
۹۵	فصل ششم: لوبیا و حبوبات
۹۷	فصل هفتم: غلات، نان و ماکارونی
۱۰۰	فصل هشتم: سبزیجات
۱۰۳	فصل نهم: میوه‌ها
۱۰۶	فصل دهم: مایعات و آب‌میوه‌ها
۱۰۸	فصل یازدهم: ادویه‌ها

- فصل دوازدهم: سس ها و افزودنی ها ۱۱۱
- فصل سیزدهم: گیاهان و دم کرده های گیاهی ۱۱۳
- فصل چهاردهم: نوشیدنی ها ۱۱۵
- فصل پانزدهم: توصیه های لازم جهت مصرف مکمل های دارویی ۱۱۷
- فصل شانزدهم: راهکارهای درمانی ۱۲۸
- فصل هفدهم: سؤالات متداول ۱۳۳
- افراد دارای گروه خونی نوع B در مورد این رژیم غذایی چه می گویند؟ ۱۳۷
- پیامی برای افراد دارای گروه خونی نوع B ۱۴۰
- خواننده محترم گروه خونی نوع B ۱۴۰
- مقدمه ۱۴۲
- رژیم غذایی مخصوص گروه خونی نوع B ۱۴۲
- اصول رژیم غذایی مخصوص گروه خونی نوع B ۱۴۵
- فصل اول: گوشت و مرغ ۱۴۸
- فصل دوم: غذاهای دریایی ۱۵۱
- فصل سوم: لبنیات و تخم مرغ ۱۵۳
- فصل چهارم: چربی ها ۱۵۶
- فصل پنجم: دانه ها و مغزهای خوراکی ۱۵۸
- فصل ششم: لوبیا و غلات ۱۶۰
- فصل هفتم: نان و ماکارونی ۱۶۲
- فصل هشتم: سبزیجات ۱۶۵
- فصل نهم: میوه ها ۱۶۸
- فصل دهم: مایعات و آب میوه ها ۱۷۱
- فصل یازدهم: ادویه ها ۱۷۳
- فصل دوازدهم: سس ها و افزودنی ها ۱۷۵
- فصل سیزدهم: سبزیجات و دم کرده های گیاهی ۱۷۷

۱۷۹	فصل چهاردهم: نوشیدنی‌ها
۱۸۱	فصل پانزدهم: توصیه‌های لازم جهت مصرف مکمل‌های دارویی در افراد دارای گروه خونی نوع B
۱۸۶	فصل شانزدهم: راهکارهای درمانی
۱۹۰	فصل هفدهم: سؤالات متداول