

سرشناسه: صلواتی، آوات،

عنوان و نام پدیدآور: آشپزی رژیمی تألیف: آوات صلواتی.

مشخصات نشر: تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۶۷۴۱ - ۰ - ۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

اشتباه: ضایع

موضوع: غذاهای رژیمی

رده بندی کنگره: ۶۴۳ / ۷۲۵ TX

رده بندی ویبی: ۶۴۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۸۹۷۰

آشپزی رژیمی

تألیف و گردآوری: آوات صلواتی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳

ناشر: ذهن زیبا

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

۹..... سوپ ها

- ۱۰..... اولویت انتخاب سبزیجات برای یک سوپ رژیمی
- ۱۱..... طرز تهیه آب سبزیجات
- ۱۲..... سوپ گوجه فرنگی با خامه
- ۱۳..... سوپ سبزیجات تایلندی
- ۱۴..... برنج روسی
- ۱۵..... سوپ ساده تخم مرغ
- ۱۶..... سوپ مرغ
- ۱۷..... سوپ گل م
- ۱۸..... سوپ کدو
- ۱۹..... سوپ قارچ
- ۲۰..... سوپ حیات بخش
- ۲۲..... سوپ تره فرنگی نشاسته ای
- ۲۳..... سوپ قارچ و جو
- ۲۵..... سوپ کدو و کاری
- ۲۶..... ماست و خیار
- ۲۷..... سوپ مارچوبه
- ۲۸..... سوپ جو
- ۲۹..... سوپ غلیظ سبزیجات
- ۳۰..... سوپ کدو و گوجه فرنگی
- ۳۱..... سوپ سینه مرغ
- ۳۳..... سوپ فلفل دلمه ای و مرغ
- ۳۵..... سوپ سیب زمینی فرانسوی
- ۳۷..... سوپ جو و سبزیجات
- ۳۸..... سوپ قارچ و زنجبیل
- ۴۰..... سوپ پیاز طلائی
- ۴۲..... سوپ عدس و هویج
- ۴۴..... سوپ فلفل دلمه ای
- ۴۵..... سوپ عدس
- ۴۷..... سوپ عدس و ادویه
- ۴۹..... سوپ ماست و اسفناج
- ۵۱..... سوپ گوشت
- ۵۳..... سوپ میموسا
- ۵۴..... سوپ مرغ و تره فرنگی

۵۵	 سوپ سیب‌زمینی و پیاز
۵۷	 سوپ سبزیجات
۵۹	 سوپ تابستانی ماست
۶۰	 سوپ هویج ساده

خوراک‌های گیاهی ۶۱

۶۲	 راناتوبی رژیمی
۶۴	 فله کما کلم
۶۵	 خوراک سیب‌زمینی و قارچ
۶۷	 خوراک سیب‌زمینی
۶۸	 خوراک لپه
۷۰	 خوراک سبزیجات
۷۲	 خوراک سبزیجات سوی
۷۴	 خوراک سبزیجات کزیک
۷۶	 خوراک لوبیای کزیک
۷۷	 خوراک مخلوط لوبیا
۷۹	 خوراک بروکلی با پوره سیب‌زمینی
۸۰	 خوراک بادمجان
۸۱	 سوپ سبزیجات
۸۳	 خوراک لوبیا سبز یونانی
۸۴	 کاری لوبیا سبز
۸۵	 کاری بامیه
۸۶	 همبرگر گیاهی
۸۸	 خوراک بادمجان
۸۹	 هویج کباب شده
۹۰	 کباب جوانه‌ی گندم
۹۱	 لوبیای تنوری
۹۳	 سویای تنوری
۹۵	 سیب‌زمینی تنوری
۹۶	 بلال درسته کبابی
۹۸	 مارچوبه بخارپز
۹۹	 کزاستی قارچ
۱۰۰	 ساندویچ بادمجان، قارچ و پنیر بز
۱۰۲	 گاز پاچو
۱۰۳	 خوراک پر ادویه
۱۰۴	 خوراک نخود سبز
۱۰۶	 پای سبزیجات

خوراک‌های گوشتی..... ۶۱

۱۱۳.....	سوکیاکی «غذای ژاپنی»
۱۱۴.....	ماهی تنوری «رژیم غذایی ایتالیایی»
۱۱۵.....	گوشت ران بریان با پنیر و مارچوبه
۱۱۶.....	خوراک ماهی آزاد
۱۱۷.....	ماهی قزل‌آلا به همراه جوانه‌ی گندم
۱۱۹.....	تفتل رشت
۱۲۰.....	ماهی قزل‌آلا
۱۲۱.....	درد زامبون مرغ
۱۲۳.....	سالاد مرغ
۱۲۵.....	کباب کبکی
۱۲۷.....	کباب ماهی
۱۲۸.....	سوفله رشت
۱۳۰.....	خوراک مرغ سی
۱۳۲.....	املت ایتالیایی
۱۳۴.....	ماهی آزاد پخته
۱۳۵.....	مرغ تند هندی
۱۳۶.....	ماهی آزاد آب‌پز شده
۱۳۷.....	ماهی پخته‌ی عربی
۱۳۸.....	لوبیا سبز با گوشت گوسفند
۱۳۹.....	کباب جوجه با رزماری
۱۴۰.....	کباب بره
۱۴۱.....	مرغ کبابی
۱۴۲.....	کباب میگو
۱۴۳.....	مرغ کباب شده
۱۴۴.....	خوراک مرغ
۱۴۵.....	مرغ فیلیپینی
۱۴۶.....	مرغ و سبزیجات
۱۴۷.....	مرغ بخارپز
۱۴۸.....	دلمه پیاز
۱۵۰.....	تپانکایی
۱۵۱.....	کباب مرغ و ذرت
۱۵۲.....	استیک با پروتئین گیاهی
۱۵۳.....	ساندویچ جوجه و گوجه
۱۵۴.....	کباب ماهی حلوا
۱۵۵.....	برنج قهوه‌ای
۱۵۶.....	پلو چینی
۱۵۷.....	برنج با کشمش و خلال بادام

۱۶۲.....	سالاد تالپوت.....
۱۶۳.....	سالاد گریپ فروت.....
۱۶۵.....	سالاد لوبیا سبز ساده.....
۱۶۶.....	سالاد اسفناج.....
۱۶۷.....	سالاد خیار.....
۱۶۸.....	سالاد لوبیا سبز و هویج.....
۱۷۰.....	سالاد لوبیا.....
۱۷۲.....	سالاد سبزی.....
۱۷۳.....	سالاد مانتا.....
۱۷۵.....	سالاد کوجه کبی و کبی لوبیا.....
۱۷۷.....	سالاد رنگارنگ.....
۱۷۸.....	سالاد رازیانه.....
۱۸۰.....	سرکه‌ی معطر سویسی.....
۱۸۱.....	سالاد کاهوی چینی.....
۱۸۲.....	سالاد جوانه‌ی عدس.....
۱۸۳.....	سالاد دولقین آبی.....
۱۸۵.....	سالاد باغ‌های بهاری.....
۱۸۶.....	سالاد جوانه‌ی یونجه.....
۱۸۷.....	رازیانه با ماست.....
۱۸۹.....	سالاد کلم سفید.....
۱۹۰.....	سالاد گل کلم.....
۱۹۱.....	سالاد لوبیا سبز.....
۱۹۲.....	سالاد ایتالیایی.....
۱۹۳.....	سالاد گوجه‌فرنگی.....
۱۹۴.....	سالاد کرفس.....
۱۹۵.....	سالاد سیب‌زمینی به سبک قدیم.....
۱۹۶.....	سس سالاد.....
۱۹۷.....	سالاد گوجه‌فرنگی با پنیر سفید.....
۱۹۹.....	سس پیاز هندی.....
۲۰۰.....	سس سیر.....
۲۰۱.....	سس سالاد فرانسوی.....
۲۰۲.....	نوشیدنی‌های رژیمی.....
۲۱۷.....	چایی‌ها و دم‌کردنی‌ها.....
۲۲۱.....	نان‌ها.....