

معجزه خوراکی‌ها

به انضمام
چهار میوه بهشتی

مریم تقدیسی



انتشارات آدینه سبز

سرشناسه: تقدیسی، مریم، ۱۳۵۹ -
 عنوان و نام پدیدآور: معجزه خوراکی‌ها / مؤلف مریم تقدیسی.
 مشخصات نشر: تهران: آدینه سبز، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص.
 شابک: ۰ - ۲۲ - ۶۷۴۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 موضوع: پزشکی
 موضوع: تغذیه
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ م ۶۷۲ ت / R ۱۳۵
 رده‌بندی دهی: ۶۱۰
 شماره کتابشناس ملی: ۲۸۶۸۵۳



تهران - خ انقلاب - خ فخررازی - کوچه فاتحی داریان - پلاک ۵ - انتشارات آدینه سبز

نام کتاب	معجزه خوراکی‌ها
نویسنده	مریم تقدیسی
ویرایش	تحریریه آدینه سبز (بهاره مددی)
نوبت چاپ	اول / ۱۳۹۱
چاپ	الهادی
تیراژ	۳۰۰۰ نسخه
شابک	۰ - ۲۲ - ۶۷۴۵ - ۶۰۰ - ۹۷۸
صفحه‌آرایی	آتلیه آدینه سبز (سمیه مددی)
آدرس الکترونیکی	adinesabz_book@yahoo.com

تمامی حقوق این اثر برای ناشر محفوظ می‌باشد

تلفن: ۴۰-۶۶۹۷۵۹۳۹-۰۹۱۲۵۰۱۰۰۹۵

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

فهرست

۷.....	سیر
۱۵.....	عسل
۲۳.....	پیاز
۳۱.....	زیتون
۳۷.....	تخم مرغ
۴۳.....	گوشت
۵۱.....	هویج
۵۷.....	گوجه فرنگی
۶۱.....	به
۶۷.....	پرتقال
۷۱.....	کاهو
۷۵.....	انجیر
۷۹.....	خریزه
۸۳.....	گلابی
۸۷.....	کدو
۹۱.....	توت فرنگی
۹۵.....	لیمو
۱۰۱.....	نارنج
۱۰۵.....	خیار
۱۰۹.....	هندوانه
۱۱۱.....	چای
۱۱۵.....	ماست
۱۱۹.....	دوغ

۱۲۱.....	نمک
۱۲۵.....	برنج
۱۲۹.....	نان
۱۳۵.....	گردو
۱۳۹.....	عسل
۱۴۳.....	شیر
۱۴۷.....	پنیر
۱۵۱.....	سیب زمینی
۱۵۵.....	کرفس
۱۵۹.....	شلغم
۱۶۳.....	ترب
۱۶۷.....	هلو
۱۷۱.....	موز
۱۷۳.....	گیلاس
۱۷۵.....	قهوه
۱۷۹.....	اسفناج
۱۸۳.....	کنجد
۱۸۵.....	ویتامین ها

چهار میوه بهشتی

۱۹۵.....	انار
۲۰۵.....	خرما
۲۱۵.....	سیب
۲۲۷.....	انگور

۲۴۹.....	منابع و مآخذ
----------	--------------