

کتاب یازدهم

یک راهنمای شخصی برای رژیم غذایی

توقف!

مترجم: ندا محبتی

نشر افراز

۱۳۸۵

Roizen, Michael F.

رویزن، مایکل اف

یک راهنمای شخصی برای رژیم غذایی تو! / مایکل اف. رویزن؛ محمد اوز؛ مترجم ندا محبتی.

— تهران: افراز، ۱۳۸۴.

ص. — (تو! کتاب یازدهم)

ISBN ۹۶۴-۷۶۴۰-۶۶-۸

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

"You! The Owner's Manual: an Insider's کتاب حاضر ترجمه‌ی بخشی از کتاب

Guide to the Body that Will Make You Healthier and Younger, ۲۰۰۵"

است.

۱. سلامتی. ۲. رژیم غذایی درمانی. ۳. تغذیه. ۴. غذاهای رژیمی الف. اوز، محمد، ۱۹۶۰-م.

Oz, Mehmet. ب. محبتی، ندا؛ مترجم. ج. عنوان. د. فروست.

۶۱۳

۱۳۸۵ ۹۶۴/۷۷۶ RA

ج. ۱۱

۳۰۰-۸۵م

کتابخانه‌ی ملی ایران

♦ نشر افراز ♦ عضو جمع صنفی فرهنگی زنان ناشر ♦

♦ تهران، نارمک، خیابان گلستان، شهر کتاب فدک ♦

♦ تلفکس: ۷۷۸۴۲۰۰۲ و ۷۷۲۵۰۱۱۰ ♦

♦ E-mail: afraz@publicist.com ♦

♦ یک راهنمای شخصی برای رژیم غذایی تو! ♦

♦ مایکل اف. رویزن ♦ محمد اوز ♦ مترجم: ندا محبتی ♦

♦ نوبت چاپ: اول/۱۳۸۵ ♦ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ♦

♦ گرافیک، آرایش صفحات و طراحی جلد: آتلیه افراز ♦ لیتوگرافی: صحیفه ♦

فهرست

- ۱۱..... راهنمای رژیم شخصی
- ۱۵..... صبحانه
- ۱۶..... اسنک‌ها (میان‌وعده‌ی صبح و عصر)
- ۱۷..... نوشیدنی‌ها
- ۱۸..... ناهار
- ۱۹..... شام
- ۲۰..... دسر
- ۲۱..... برنامه‌ی ۱۰ روزه‌ی پیشنهادی
- ۲۹..... راهنمایی شخصی برای رژیم غذایی شما: دستور پخت غذاها
- ۳۰..... صبحانه
- ۳۰..... آناناس با موز سرخ‌شده آفریقایی
- ۳۲..... سریال جو دو سر با آلو و گوجه‌ی برقانی
- ۳۳..... شیرینی با زغال‌اخته و مس عصاره‌ی لیموترش
- ۳۵..... مخلوط تمشک و نارنج
- ۳۶..... ساندویچ مارچوبه و قارچ و ماهی
- ۳۸..... املت پنیر بز له شده خامه‌ای با پیازچه یا تره و ذرت
- ۴۰..... مخلوط سیب و دارچین با دو برابر سیب
- ۴۱..... املت تخم‌مرغ

- ۴۳.....ساندویچ گوشت و پنیر به همراه خوارک لویای پر ادویه
- ۴۵.....ناهار
- ۴۵.....فلفل دلمه‌ای پر شده از تن ماهی
- ۴۶.....ساندویچ سبزیجاتی کبابی با پنیر بز تازه
- ۴۸.....سوپ مرغ
- ۵۰.....ساندویچ مقوی هاموس عربی
- ۵۳.....فلفل قرمز سرخ شده به علاوه‌ی سالاد زیتون ایتالیایی یا کلمتا
- ۵۵.....قیصر یا سالاد بدون تخم مرغ
- ۵۶.....سوپ لویای پرتغالی
- ۵۸.....زنجیل، هویج و سوپ کاپوچینو پرتغالی آماده
- ۶۰.....سس گرم ترکی به همراه گوشت و نخود فرنگی
- ۶۲.....گوجه‌ی شوروی
- ۶۳.....ساندویچ گل کلم
- ۶۵.....سوپ ربان و گوجه‌ی برقانی سرخ شده
- ۶۷.....خوراک لویای قرمز ایرانی
- ۶۹.....ماهی بریان به همراه عدس قرمز آسیایی (سوپ کلم)
- ۷۱.....مرغ با خردل
- ۷۲.....اسنک (سالاد کاکمی)
- ۷۳.....شام
- ۷۳.....سالاد اسفناج گرم با مرغ، سیب و بادام تف داده شده

- ۷۵..... ماهی با اسفناج و خردل
- ۷۷..... مرغ با ماهی بریان به همراه پوره سیب زمینی و پیاز
- ۷۸..... ماهی کباب شده با چاشنی لویا قرمز تند و برنج
- ۸۰..... تن ماهی
- ۸۲..... ساندویچ پیتزایی با پنیر و مخلفات سبزی
- ۸۳..... مرغ و کمپوت نارنگی
- ۸۵..... مرغ بریان به همراه ماکارونی
- ۸۷..... ماهی کباب شده ایالتیایی با گوجه‌ی پخته شده
- ۸۸..... سس ترکی و فلفل سبز و قرمز به همراه برنج هندی
- ۹۰..... ساندویچ میگو رنگی و کتله
- ۹۲..... دسر
- ۹۲..... شکلات بستنی شیری مغز گردویی
- ۹۴..... شکلات بستنی گردویی و توت فرنگی
- ۹۵..... سس انگور، توت فرنگی و زرشک با ماست