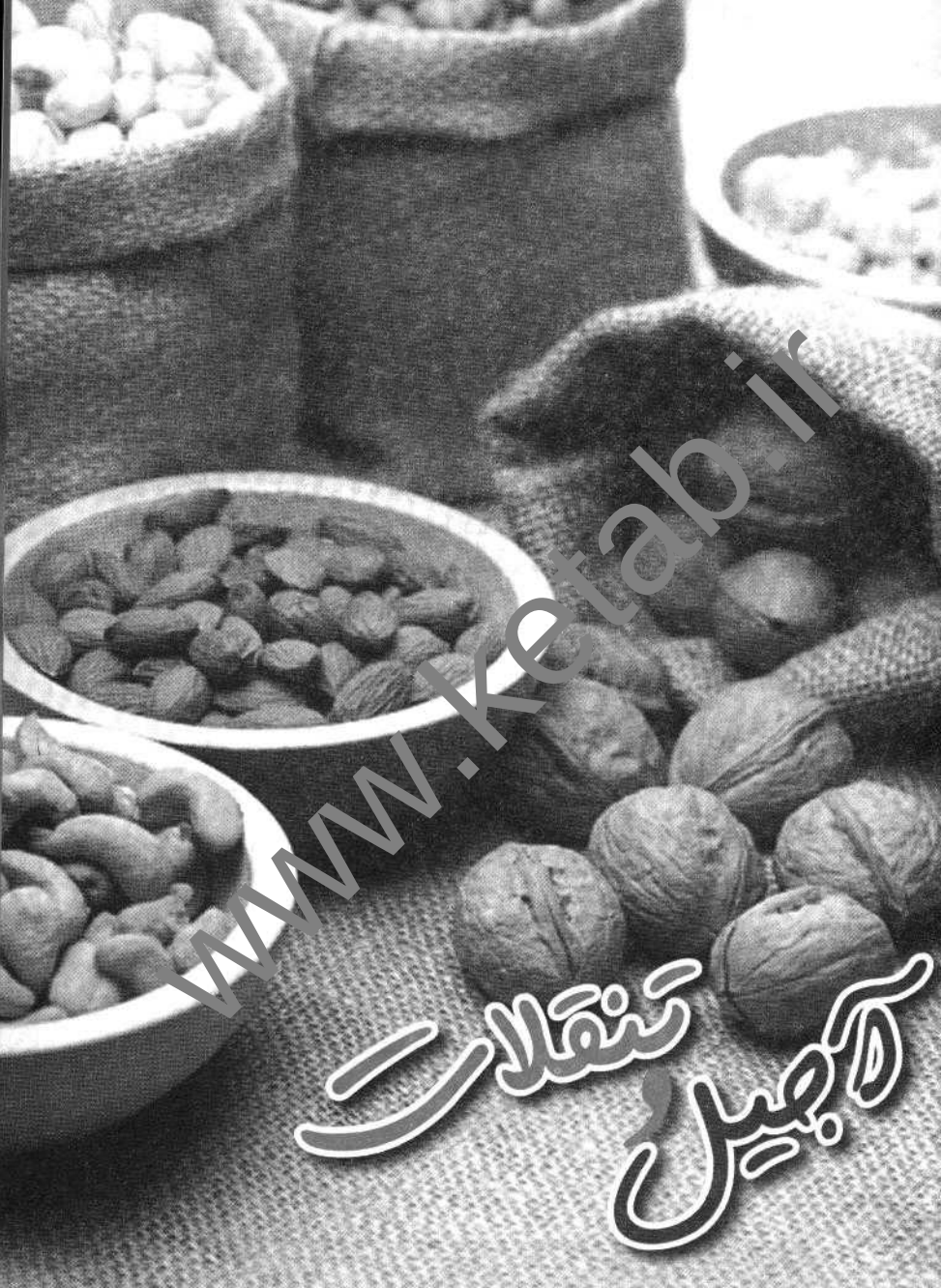




کھجور
تنقلا

سرشناسه: حسن زاده خواستکوه، آمنه
عنوان: آجیل و تنقلات (هله هوله)
تکرار نام جدید آور: آمنه حسن زاده خواستکوه
مشخصات نشر: قم: مهر فاطمه (س)، ۱۳۹۵
مشخصات ظاهری: ۷۲ ص، مصور (رنگی)، جدول-
فروست: مجموعه کتابهای ۷۲ دقیقه ای
بها: ۶۸۵۳۰۰۰ ریال؛ ۹-۸۱-۶۸۵۳-۶۰۰-۹۷۸ ISBN

وضعیت فهرست نویسی: فیا
موضوع: آجیل ها
موضوع: آجیل ها، خواص-
موضوع: خشکبار
موضوع: مواد غذایی
رده بندی کنگره: ۵۴۳.۱۳۹۵ / ح ۴۰۱ SB
رده بندی دیویی: ۶۳۴ / ۵
شماره مدرک: ۴۱۲۲۱۷۶



آجیل و تنقلات (هله هوله)

آمنه حسن زاده خواستکوه

ناشر: مهر فاطمه (س)

ویراستار: رقیه همایی

نوبت چاپ: اول، دی ماه ۱۳۹۵

چاپ: گل وردی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۵۳-۸۱-۹

کلیه حقوق این اثر محفوظ است

مقدمه

در جهان امروز خوراکی‌های فراوانی به چشم می‌خورد که بعضی از این خوراکیها از نظر طعم و مزه چنان مورد توجه افراد قرار می‌گیرند که نمی‌توان از خوردن آنها اجتناب کرد. با این وجود بهتر است موادی مورد استفاده قرار گیرد که سالم بوده و از ارزش غذایی بالایی برخوردار باشد.

آجیل و تنقلات از جمله خوراکی‌هایی هستند که از گذشته مورد توجه بوده‌اند به طوری که در بسیاری از خانواده‌های ایرانی مصرف آنها در اعیاد، تفریحات و شب‌نشینی‌ها مرسوم شده است. این خوراکی‌ها از ارزش غذایی بالایی برخوردارند و در برنامه غذایی افراد جایگاه ویژه‌ای دارند به گونه‌ای که مصرف متعادل آن‌ها به عنوان یک میان وعده سالم توصیه می‌شود.

ما در این کتاب سعی کرده‌ایم تا با معرفی انواع آجیل‌ها و تنقلات، شما خوانندگان عزیز را با ارزش غذایی، فواید و مضرات این خوراکی‌ها آشنا کرده و با در اختیار گذاشتن اطلاعات کافی در مورد آن‌ها، زمینه‌ای ایجاد کنیم تا آجیل و تنقلات مفید را جایگزین مناسبی برای تنقلات مضر مانند چیپس و پفک قرار دهید.

www.ketap.ir

