

رژیم غذایی برای افراد شاغل



نویسنده: ماریون گریل پارزر
مترجم: دکتر بهناز منصوریان

Grillparzer, Marion سرشناسه: گریل پارزر، ماریون.

عنوان و پدیدآور: رژیم غذایی برای افراد شاغل / نویسنده: ماریون گریل

پارزر؛ مترجم بهناز منصوریان.

مشخصات نشر: تهران: پیدایش، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۹۲ص: مصور (رنگی)

فروست: غذا و درمان

شابک: 978-964-349-643-2

یادداشت: فیبا

Fur berufstatoge schlank schlemme یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع: رژیم غذایی

موضوع: آشپزی.

شناسه افزوده: کیتلر، مارتینا Killier, Martina

رده بندی کنگره: ۱۳۸۷/۱۱۵۴۴/۱ TX۷۲۵

رده بندی دیویی: ۶۴۱/۵

شماره کتابخانه ملی: ۱۳۱۶۹۸۹



نشریدایش

خ. انقلاب، خ. فخررازی، خ. شهدای و قدامری غربی، پلاک ۱۹۲ - تلفن: ۶۶۹۷۰۲۷۰

☐ رژیم غذایی برای افراد شاغل ☐ زیر نظر شورای علمی

- ☐ ناشر: پیدایش
- ☐ نویسنده: ماریون گریل پارزر
- ☐ مترجم: دکتر بهناز منصوریان
- ☐ ویراستار: حسین تولایی
- ☐ امور فنی کتاب: مؤسسه انتشارات پیدایش
- ☐ چاپ اول: ۱۳۸۸
- ☐ تعداد: ۳۰۰۰ نسخه
- ☐ لیتوگرافی: سیب
- ☐ چاپ: زنبق
- ☐ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۹-۶۴۳-۲
- ☐ سایت ناشر: www.peydayesh.com
- ☐ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ☐ قیمت: ۳۵۰۰ تومان



فهرست

مطالبی که بهتر است بدانیم:

آشپزی و شغل - آیا این دو در کنار هم امکان پذیرند؟

۵

رژیم غذایی گلیکس ، براساس شاخص میزان قند

۸

خون چیست؟

۱۲

هوشمندانه خرید و ذخیره کنیم

۶ ایده غذایی سریع برای افرادی که حوصله

۱۶

آشپزی ندارند

۶ غذای پیشنهادی گلیکس برای خارج از منزل

۱۸

دستور تهیه چند سس برای دو نفر

۱۹

از دسرهای دوفری لذت ببریم

دستورات غذایی

۲۰ صبحانه - سریع و آسان:

تغییر و تنوع غذایی برای شروع یک روز خوب

میان وعده ها و نوشیدنی های سالم برای

۳۶ تندرستی بیشتر:

به این ترتیب جلو احساس گرسنگی را در بین

وعده های غذایی می گیرید.

۵۴ ناهار - سبک و مغذی:

خوشمزه با گلیکس پایین

