

خوراکهای لذیذ دیابتی

گردآوری ، تألیف و ترجمه

اکرم محمدی

محمدي، اکرم، ۱۳۴۹-

خوراکهای لذیذ دیابتی / گردآوری و تالیف: اکرم محمدي، ---

اصفهان: نصف جهان، ۱۳۸۴

ISBN:964-8058-11-3

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

۱. دیابت --- رژیم درمانی --- دستورالعملهای آشپزی. ۲. غذاهای رژیمی

۶۴۱/۵۶۳۱۴

RC ۶۶۲/م۳ ۹خ

۲۵۱-۸۴م

کتابخانه ی ملی ایران

انتشارات نصف جهان

عنوان: خوراکهای لذیذ دیابتی

گردآورنده، مولف و مترجم: اکرم محمدي

ناشر: موسسه انتشارات نصف جهان

حروفچینی: خدمات کامپیوتری نصف جهان

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی

محل چاپ: پردیس

شابک: ۹۶۴-۸۰۵۸-۱۱-۳

سال چاپ: ۱۳۸۴

تلفن پخش: ۰۹۱۳۱۰۱۶۶۱۹-۰۲۲۳۸۸۶۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

با سلام به شما عزیزان دیابتی

دیابت یک بیماری شناخته شده در جهان است ، که ضررهای فراوانی به جسم انسان وارد می نماید. به همین منظور کارشناسان تغذیه تلاش فراوانی را در جهت تغذیه سالم این عزیزان آغاز نموده اند.

با توجه به اینکه مادرم نیز یکی از همین عزیزان بود و خوراکهای محدودی برایشان وجود داشت ایشان چندان تمایلی به این خوراکها نداشتند .

اینجانب نیز بر آن شدم که تحقیقی برای غذا های دیابتی و چگونگی طبخ و پخت و میزان کالری غذا ها بنمایم برای همین منظور اطلاعات فوق را جمع آوری و به کتاب تبدیل کردم امید است که این کتاب باب طبع شما عزیزان باشد.

تعدادی از منابع کتاب ذکر می گردد

۱. دستور العمل های بی سابقه ی مطلوب ۲. گیاهان جادویی ۳. خبرنامه ی دیابتی
این کتاب هدیه به عزیزان دیابتی است که نمی توانند هر غذایی را که دوست دارند میل کنند .

تقدیم به مادر عزیزم که به دوست پیوست

فهرست مطالب

مقدمه

صبحانه و چاشت

۸ مخلوط سیب زمینی برشته

۱۰ کلوچه ی سیب زمینی تنوری

۱۲ نانها

..... املت قارچ و فلفل دلمه ای و پیاز

۱۴ کلوچه پنیر و ریحان

۱۶ کلوچه ی هلوی تازه

۱۸ نان پرتغالی و ذغال اخته

۲۰ نان موزی

۲۲ نان نارگیلی موزی

۲۴ نان خرمایی گردویی

پیش غذاها

۲۶ بروشتا

۲۸ قارچ های انباشته ی پنیری

۳۰ خوراک لویا چینی

۳۲ پودینگ پیاز چه و ذرت

۳۴ کلوچه های الیافی پف کرده ی عالی

کیکها

۳۶	کیک میوه
۳۸	کیک سیب دارچینی
۴۰	کیک سب آلمانی
۴۲	کیک ذرت
	سالاد ها
۴۳	سالاد تاکو با پوشش زیره
۴۵	سالاد جوجه و اسفناج
۴۶	سالاد هویج با کشمش
۴۷	سالاد هویج با شوید
۴۹	سالاد گل کلم و گوجه فرنگی ریز و شاهی
	سس ها و ادویه ها
۵۱	سس گیلان سس
۵۳	منبع صفر چاشنی سالاد
۵۴	ذغال اخته و پرتقال
۵۵	سس شوید و خردل
۵۶	سس سیب
۵۸	سس مارینارا
۵۹	دسر خامه ایی سیری
	خوراک های اصلی
۶۰	خوراک گوشت گوسفند کبابی با سیب
۶۱	جوجه ی برشته ی آکادایی
۶۲	جوجه ی سرخ شده دیابتی
۶۳	جوجه ی پرتقالی زنجبیلی

۶۴	جوجه ی چینی
۶۶	جوجه ی کارائیبی
۶۸	پنیر لاسنگا
۷۰	جوجه ی بمبئی
۷۲	جوجه ی پارمران

سوپها و آبگوشت ها

۷۳	سوپ مرغ
۷۶	سوپ مرغ با ربان
۷۸	سوپ اسپاگتی زیا
۸۰	سوپ گل کلم پنیری
۸۲	سوپ نخود
۸۴	سوپ گوجه فرنگی خنک
۸۶	لویا سبز پنیری

بشقاب ها

۸۸	سیب زمینی تنوری
۹۰	سیب زمینی شیرین
۹۲	هویج پخته و رنده شده با لیمو
۹۳	دلمه ی پیاز پخته شده با اسفناج

دسرها

۹۵	سیب پخته شده با کشمش
۹۷	زله ی سیب
۹۸	قطرات نارگیل
۹۹	ماکارون نارگیلی گیلانی