

۳۰۰ دستور غذا برای لاغری

با استفاده از رژیم کم کالری

و

آسان شکمی صاف داشته باشیم

نویسنده: بثو تگی دو تراموند

مترجم: الهام قدس



انتشارات پارس

۶۶۲۹۶۲۷۲

سرشناسه	تراموند، بئوتگی دو. Teramond, Behoteguy de
عنوان و نام پدیدآور	۳۰۰ دستور غذا برای لاغری؛ با استفاده از رژیم کم کالری و آسان شکمی صاف داشته باشیم/ نویسنده بئوتگی دو تراموند؛ مترجم الهام قدس.
مشخصات نشر	تهران: تیموری، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	۳۱۵ ص: جدول: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	ISBN: 978 - 600 - 90018 - 1 - 1
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	چاپ پنجم (چاپ اول این ناشر).
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط انتشارات طلایه منتشر شده است.
عنوان دیگر	با استفاده از رژیم کم کالری و آسان شکمی صاف داشته باشیم.
عنوان گسترده	سیصد دستور غذا برای لاغری.
موضوع	رژیم غذایی.
موضوع	رژیم لاغری.
شناسنامه افزوده	قدس، الهام، ۱۳۵۳ - مترجم.
رده بندی کنگره	۶۱۳/۲۵: ۹۱۳۸۶ س ۳۴ / ۲ / ۲۲۲ RM
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	۱۰۸۲۸۳۳



تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید، کوی مبین، پ ۲۳۹، تلفن: ۶۶۴۹۶۲۷۳

نام کتاب: ۳۰۰ دستور غذا برای لاغری

نویسنده: بئوتگی دو تراموند

مترجم: الهام قدس

لیتوگرافی: بزرگمهر

طرح جلد: حسین تیموری

چاپ: طلایه ۸۰، تلفن ۳۳۱۱۷۷۴۶

چاپ پنجم ۱۳۸۶ (چاپ اول این ناشر)

تیراژ: ۲۱۰۰ جلد

قطع رقی ۳۱۵ صفحه

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۰۰۱۸ - ۱ - ۱

ISBN: 978 - 600 - 90018 - 1 - 1

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	رژیم کم کالری چیست؟
۱۱	خوش خوراکی زیاد و کالری کم
۱۴	نیازهای کالری روزانه زنان بنا به قد و هیکل
۱۴	نیازهای کالری روزانه مردان بنا به قد و هیکل
۱۸	مجموعه وسایل لازم برای کسانی که می خواهند لاغر شوند
۱۹	نمک و آب
۲۴	آش ها
۲۵	پیش غذاها و سالادها
۴۳	تخم مرغها
۵۴	قسمتهای خوراکی حیوانات (دل، جگر، ...)
۶۸	سوسیس و کالباس
۷۲	ادویه ها
۷۵	ماهیها و سخت پوستان
۱۰۷	خرگوش و حیوانات شکاری
۱۱۲	سبزیجات
۱۱۳	میزان کالری سبزیجات
۱۶۲	حبوبات
۱۶۳	خمیرهای غذایی
۱۶۴	گوشت ها
۱۷۹	مرغ خانگی
۱۸۶	سس ها
۱۹۸	راگوی گوسفند و شیرینی برنجی
۲۰۱	شیر و پنیر
۲۰۳	میوه ها

۲۲۱	میوه‌های خشک، میوه‌های چرب، نشاسته‌ای، شربت
۲۲۳	آب میوه‌ها
۲۲۵	شیرینی‌ها
۲۲۸	ساعات خطرناک
۲۲۸	ساعت نوشیدن چای
۲۳۰	ساعت خوردنیهای اشتها آور
۲۳۷	ساندویچ‌ها
۲۴۰	صبحانه‌ها
۲۴۲	فصل بهار
۲۴۲	منوی روزهای هفته بهاری به میزان ۱۰۰۰ کالری در روز
۲۴۶	منوی روزهای هفته بهاری به میزان ۱۲۵۰ کالری در روز
۲۵۰	منوی روزهای هفته بهاری به میزان ۱۵۰۰ کالری در روز
۲۵۵	فصل تابستان
۲۵۵	منوی روزهای هفته تابستانی به میزان ۱۰۰۰ کالری در روز
۲۵۸	منوی روزهای هفته تابستانی به میزان ۱۲۵۰ کالری در روز
۲۶۲	منوی روزهای هفته تابستانی به میزان ۱۵۰۰ کالری در روز
۲۶۷	فصل پاییز
۲۶۷	منوی روزهای هفته پاییزی به میزان ۱۰۰۰ کالری در روز
۲۷۱	منوی روزهای هفته پاییزی به میزان ۱۲۵۰ کالری در روز
۲۷۵	منوی روزهای هفته پاییزی به میزان ۱۵۰۰ کالری در روز
۲۸۰	فصل زمستان
۲۸۰	منوی روزهای هفته زمستانی به میزان ۱۰۰۰ کالری در روز
۲۸۴	منوی روزهای هفته تابستانی به میزان ۱۲۵۰ کالری در روز
۲۸۸	منوی روزهای هفته زمستانی به میزان ۱۵۰۰ کالری در روز
۲۹۳	ویتامین‌ها
۲۹۵	سلام بر فکر درست
۳۰۱	لیست میزان کالری مواد غذایی