

آشپزی رژیمی

گردآورنده: رویا شهسوار

www.ketab.ir



شناسه : رویا شهسوار

عنوان و نام پدیدآورنده: آشپزی رژیمی / رویا شهسوار

مشخصات نشر: ملینا، ۱۳۹۱

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۷۳-۴ قیمت: ۳۲۰۰ تومان

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا: سلامتی-تغذیه

رده بندی کنگره: ۹ ک ۷ الف / KRS ۲۳۵

رده بندی دیویی: ۹۵۵/۰۱۵

شماره کتابخانه ملی: ۲۹۹۶۳۲۵

نام کتاب: آشپزی رژیمی

پدیدآورنده: رویا شهسوار

قیمت: ۳۲۰۰ تومان

مدیریت تولید، تالیف و ترجمه: سروش مردانی

موسسه ترجمه: شیوا رسا مهر

ناظر چاپ: زینب مردانی

ویراستار: زینب مردانی

صفحه آرا: محبوبه براهیمیان

مدیریت فروش: ابراهیم مردانی و حسین کامیاب

ناشر: ملینا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱ شماره گان: ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۷۷-۷۳-۴

طراح جلد: آزاده شیرالی

مرکز پخش: شیراز - چهارراه پارامونت کوچه پاساژ ایران زمین (کوچه شماره ۴) پلاک ۶۷

تلفن: ۰۷۱۱۲۳۳۴۲۸۶ همراه: ۰۹۳۷۱۴۸۸۰۳۶

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به آقای سروش مردانی می باشد.

فهرست مطالب

۷	لازانیای کم چرب با کدو
۸	نان گوجه فرنگی
۹	الویه ی رژیمی
۱۰	خوراک مرغ و سبزیجات تایلندی
۱۱	ککلت تن ماهی و ذرت
۱۲	سوپ عدس
۱۳	خوراک سیب زمینی، تره فرنگی و سیب رژیمی
۱۴	خوراک مرغ
۱۵	خوراک لوبیا با گوشت
۱۶	خوراک مرغ با پنیر
۱۷	خوراک مرغ و لوبیا سفید
۱۸	خورش کلم بروکلی و قارچ
۱۹	گراتن کدوسبز و پنیر
۲۰	مرغ و قارچ
۲۱	اردور پنیر و کرفس
۲۲	مرغ و سبزیجات
۲۳	ماهی شکم پر
۲۴	خورش کرفس رژیمی
۲۵	
۲۶	

۲۸	ناچس میگو
۲۹	کوکوی اسفناج
۳۰	کوکوی سبزیجات
۳۱	ماهی قزل آلا رژیمی
۳۲	غذای رژیمی با گوشت چرخ کرده
۳۳	کیک شکلاتی رژیمی با خرما و گردو
۳۴	کوفته تبریزی بدون گوشت
۳۵	خوراک ترکیبی
۳۶	دلمه ی مرغ و برنج
۳۷	کوکو کدوسبز و سیب زمینی با دیپ ماست
۳۹	بادمجان با گوجه زنجبیلی و نعناع
۴۱	مخلوط سبزیجات قالبی
۴۲	کاپ کیک سبزیجات
۴۵	خورش لوبیا سفید و فلفل دلمه
۴۷	خوراک اسفناج و نخود
۴۸	کوکوی قارچ مخصوص
۵۰	سوپ گلایبی
۵۲	سوپ پاستا و سبزیجات
۵۳	دلمه قارچ با مرغ
۵۴	خوراک ماهی و کرفس

۵۵	مرغ و نخود سبز
۵۶	نوعی خوراک رژیمی با سیب زمینی و گوجه
۵۷	خوراک کدو
۵۸	خوراک لوبیا سفید
۵۹	خوراک بلغور گندم و کنگر
۶۱	مرغ گریل شده با انبه و سبزیجات
۶۲	املت مکزیکی
۶۳	دلمه ی رژیمی
۶۴	خوراک رژیمی با مرغ
۶۵	املت سبزیجات
۶۶	کشک بادمجان با عدس
۶۷	کتلت گیاهی
۶۸	برگر عدس
۶۹	کوکو سبزی با قالب نان
۷۰	عدسی
۷۱	دلمه ی برگ مو
۷۲	طرز تهیه چند نوع سس رژیمی
۷۵	سالاد بروکلی با زنجبیل و گوشت
۷۶	سالاد کلم بروکسل با پیاز و پسته

۷۷	سالاد سوفی
۷۸	سالاد لوبیا سیاه
۷۹	سالاد مارچوبه
۸۱	سالاد لوبیا
۸۲	سالاد پیازچه و سیب زمینی
۸۳	سالاد لوبیا سبز
۸۴	سالاد جوانه ی ماش و کدو
۸۵	سالاد ماهی قزل آلا
۸۶	سالاد زیتونی
۸۷	سالاد کلم سفید
۸۸	سالاد کاهو با سس ریحان
۸۹	سالاد رنگین سبزیجات
۹۰	سالاد کلم و پیاز
۹۱	سالاد ذرت و قارچ
۹۲	سالاد بادمجان
۹۳	سالاد خرما
۹۴	سالاد ماهی
۹۵	سالاد ریگاتونی با کلم بروکلی
۹۶	سالاد امربا حبه