

۱، ۲، ۳، غذای سالم

گردآوری و تالیف:
نویس سریفی و همکاران



ناشر:
پارسای سلامت

تأیستان ۱۳۹۵

عنوان و نام پدیدآور	۳، ۲، ۱: غذای سالم / گردآوری و تالیف نویدشریفی و همکاران.
مشخصات نشر	تهران: پارسای سلامت، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۵۶ ص: مصور (رنگی): ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۷۰۰۰۰ ریال: ۳-۶-۹۵۸۰۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه.
عنوان گسترده	یک، دوسه غذای سالم.
موضوع	تغذیه
موضوع	Nutrition:
موضوع	رژیم غذایی
موضوع	Diet:
موضوع	سلامتی — تاثیر تغذیه
موضوع	Health — Nutritional aspects:
رده بندی کنگره	۱۳۹۵ ای ۴۲ ش/ R۷۸۴
رده بندی دیویی	۶۱۳/۲:
شماره کتابشناسی مل	۴۳۰۹۱۰۷۰

۱، ۲، ۳ غذای سالم

گردآوری و تالیف: نوید شریفی و همکاران

ناشر: پارسای سلامت

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

قیمت: ۷۰،۰۰۰ ریال

تلفن تماس: ۴۴۲۱۰۲۶۹ - ۰۲۱

فصل اول: صفحه ۷
زندگی سالم تر با مصرف روغن و چربی کمتر



فصل دوم: صفحه ۲۳
نمک کمتر، زندگی بهتر



فصل سوم: صفحه ۳۷
زندگی سالم تر با قند کمتر

