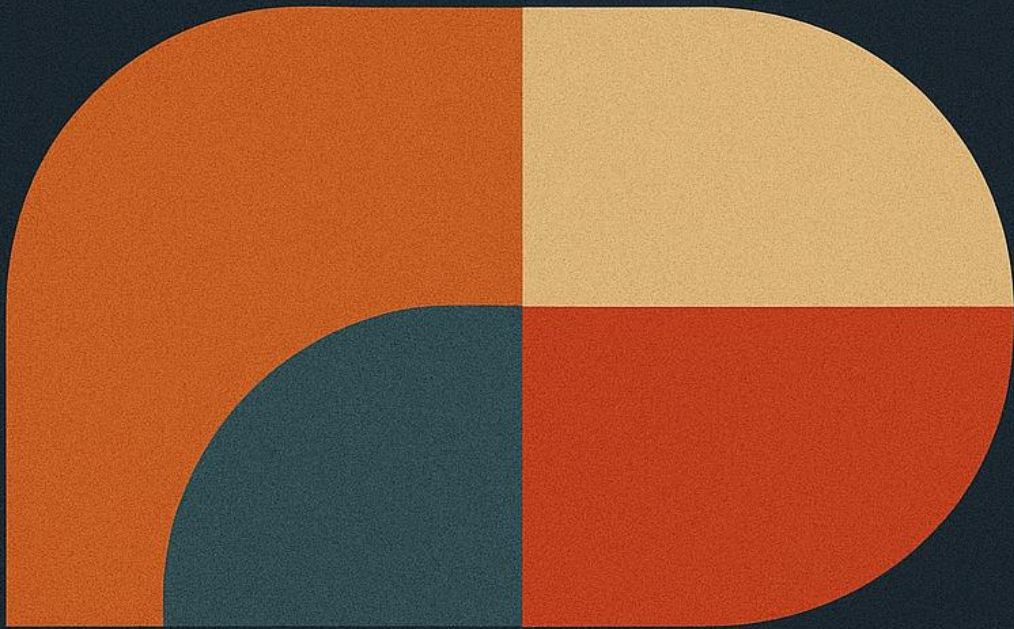


رژیم غذایی گروه خون

دکتر پتر آدامو



مترجم: رسول ابرهیمی

| سرشناسه کتاب | |
|--|---------------|
| هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد. | |
| رژیم غذایی گروه خون | نام کتاب |
| Eat Right 4 Your Type | عنوان انگلیسی |
| دکتر پیتر آدامو | نویسنده |
| رسول ابراهیمی | مترجم |
| آشپزی | موضوع |
| الکترونیکی | نوبت چاپ |

فهرست مطالب

| | |
|----|------------------------------------|
| 11 | مقدمه |
| 13 | نگاهی کلی به گروه خونی AB |
| 35 | صبحانه |
| 35 | کینوا موسلی |
| 36 | گرانولای آلبالو و شیر |
| 38 | میان وعده میوه‌ای با کره و گرانولا |
| 39 | کوکوی برگ چغندر و بادمجان |
| 40 | کوکوی کلم بروکلی و پنیر فتا |
| 41 | نیمروی سوسیس و شیر افرا |
| 43 | سوسیس خانگی با گوشت بوقلمون |
| 44 | پودینگ نان و پنیر با سبزیجات معطر |
| 46 | سوفله کلم و کدو |
| 48 | پنکیک ساده |
| 50 | کرپ جو و دارچین |
| 52 | وافل با برنج وحشی |
| 53 | کاپ‌کیک کدو حلوایی با سس خرنوب |
| 55 | نان گلابی و رزماری |
| 56 | اسکون گیلاس |
| 58 | کاپ‌کیک بلوبری و گردو |
| 60 | ناهار |

- 60 ساندویچ حمص لوبیا سفید و پنیر فتا
- 60 ساندویچ کوفته قلقلی گوشت بره
- 62 ساندویچ فیله ماهی
- 63 ساندویچ پنیر گریل شده با بیکن
- 64 سالاد سبزیجات و لوبیا
- 65 پیتزای سالاد
- 66 سبزی قاصدک با سبزیجات ریشه‌ای کبابی و سس ترب کوهی
- 67 سالاد یونانی با گوجه‌فرنگی کبابی
- 68 کاسه‌های کاسنی با سالمون
- 69 فلافل پخته
- 70 سالاد کلم پیچ خام با سس لیمویی
- 71 اسپرینگ رول تُرد لوبیا سبز و چغندر با سس گیلان شیرین
- 72 پای پنیر فتا، اسفناج و بروکلی
- 74 خوراک لوبیا چیتی
- 76 شام
- 78 ماکارونی با پنیر و بروکلی و گوجه کبابی
- 80 پاستا با سس تخم‌مرغ و کلم پیچ برشته
- 81 پاستا با سس مخصوص بهاری
- 82 کوفته سیب‌زمینی شیرین با سس ریحان و قره‌قاپ
- 84 لازانیای سبزیجات
- 86 کاسنی فرنگی کبابی با سس گردو و اسفناج
- 87 رشته با ماهی سالمون آب‌پز و سس خامه و ریحان
- 88 کیک ماهی سالمون و سویا با سس خامه و گشنیز

| | |
|-----|---|
| 90 | ماهی سالمون با طعم لیمو و زنجبیل |
| 91 | ماهی پخته‌شده با سالاد رازیانه |
| 92 | ماهی پخته‌شده در کاغذ روغنی |
| 93 | خوراک تند دریایی |
| 94 | تاگوی ماهی با سالاد لوبیا و رازیانه ترد |
| 97 | پائیا با غذای دریایی |
| 98 | ماهی تُن سرخ‌شده با چاشنی انجیر و ریحان |
| 99 | سینه بوقلمون کبابی |
| 101 | سینه بوقلمون با روکش سبزیجات، پرشده با پیاز و انجیر |
| 102 | فیله بوقلمون پخته‌شده در چای سبز |
| 103 | خوراک چیلی بوقلمون |
| 104 | پای بوقلمون با روبه ترد |
| 106 | کباب تابه‌ای بوقلمون |
| 107 | فیله بوقلمون با روکش ترد و سس زردآلو |
| 108 | فیله بوقلمون پرشده با بروکولینی |
| 109 | کدو سبز قایقی با سوسیس بوقلمون |
| 111 | خوراک بوقلمون ریش‌ریش شده |
| 112 | خورشت بوقلمون در آرام‌پز |
| 113 | ران بوقلمون با سس شکلاتی |
| 114 | استیک بره در سس قارچ وحشی |
| 115 | خوراک بره مراکشی |
| 117 | پای چوپان با سیب‌زمینی شیرین |
| 119 | دنده بره کبابی با سس پستوی نعنا |

- 120 کاسرول کینوا قرمز و قارچ
- 122 خوراک عدس جوانه زده
- 123 خوراک کدو حلوائی و عدس در آرام پز
- 124 برگر عدس
- 126 کدو اسپاگتی با سس خامه‌ای پنیر بز، گردو و جعفری
- 127 کباب آناناس و تمپه
- 128 خوراک زنجبیل و توفو
- 130 سوپ ها و مخلفات
- 130 سوپ کاری تایلندی
- 132 سوپ هویج و زنجبیل
- 133 سوپ زردک کبابی
- 134 سوپ پیاز با پنیر آب شده
- 135 سوپ کلم بروکلی و لوبیا سفید
- 136 سوپ توفو و کاهوی خردشده
- 138 سوپ غلات وحشی با سس پستوی گوجه‌فرنگی خشک شده
- 139 سالاد کلم بروکلی و کلم قرمز
- 140 بوک‌چوی کبابی با سیر و زنجبیل
- 141 کلم بروکسل شیرین و شور
- 142 بامیه کاری به سبک جنوب هند
- 143 لوبیا پخته
- 144 کلم کولارد تند
- 144 کلم کولارد و اسفناج با سس خامه‌ای سیر
- 145 بروکلی و گوجه‌فرنگی کبابی

- 146 سبزی خردل کبابی تند با پنیر فتا
- 147 سوفله سیبزمینی شیرین
- 148 کاسنی فرنگی کبابی
- 149 کدو حلوائی کبابی با مریم گلی سرخ شده
- 150 سبزیجات ریشه‌ای پاییزی کبابی
- 150 پوره شلغم زرد
- 151 خوراک سیبزمینی شیرین با سوسیس بوقلمون
- 152 گراتن سیبزمینی شیرین با کرم مریم گلی و گردو
- 153 راتاتویی
- 154 راگوی گوجه فرنگی و بروکلی
- 156 سالاد برنج قهوه‌ای
- 157 ریزوتوی برنج سیاه
- 158 کینوا با سبزیجات معطر
- 159 کینوا با سبزیجات ترد
- 160 تبوله با نعناع و گوجه گیلانی
- 162 میان‌وعده‌ها
- 162 لقمه‌های پیتزایی برشته
- 163 سالسا گوجه محلی و بادمجان
- 164 سبزیجات خام با دیپ پنیر بز
- 165 حمص لوبیا سفید
- 165 کراکر تخم کنان
- 166 سالاد تخم مرغ و کاری
- 167 کاسه‌های کاسنی فرنگی با پنیر و چغندر

| | |
|-----|--|
| 168 | موزارلای طعم‌دار شده |
| 169 | آجیل تند با رزماری |
| 170 | بروسکتا گل کلم تنوری |
| 171 | مارچوبه پیچیده شده در بیکن گردویی ترد |
| 172 | کتلت سبزیجات بهاری ترد |
| 173 | کمپوت سیب خانگی |
| 174 | سالاد میوه با سس نعنای و لیمو |
| 175 | چیپس سیب و گلابی |
| 175 | گریپ‌فروت تنوری |
| 176 | آناناس کبابی با شربت دارچین |
| 176 | کیک برنجی با کره بادام زمینی و تکه‌های شکلات |
| 177 | انجیر پر شده با کره گردو و خرنوب |
| 178 | نوشیدنی‌ها |
| 178 | آب آناناس و نعنا |
| 178 | شربت گازدار آلبالو |
| 179 | آب کلم، هویج، زنجبیل و سیب |
| 179 | شربت خنک بابونه |
| 180 | چای ماچا و نعنا |
| 181 | چای ریحان و زنجبیل |
| 181 | اسموتی کلم و میوه‌های استوایی |
| 182 | اسموتی میوه‌های جنگلی |
| 183 | اسموتی کره بادام و انجیر |
| 184 | دسرها |

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 184 | کیک شکلاتی |
| 185 | شهد آگاو |
| 186 | فوندوی شکلات و گیلان |
| 186 | آجیل شکلاتی نمکی |
| 187 | ترافل شکلاتی با پودر کاکائو |
| 188 | شیرینی انجیر |
| 190 | بیسکوتی بادام و کرنبری |
| 191 | کلوچه‌های شکلاتی چیپسی |
| 192 | کرامبل بلوبری |
| 194 | دسر هلو، آسای و دارچین |
| 195 | کیک هویج و آناناس با رویه شکلاتی |
| 197 | کیک بادام وارونه با لعاب زردآلو |
| 198 | کیک ماچا با رویه شکلاتی |
| 200 | ریکوتای خامه‌ای با توت |
| 201 | شیربرنج زنجبیلی |
| 202 | کرپ ارزن با چاتنی تمشک و سس شکلات |
| 204 | عصاره‌ها، چاشنی‌ها و سس‌ها |
| 204 | سس خردل و عسل |
| 204 | سس کچاپ مخصوص |
| 205 | سس مرکبات |
| 205 | سس سبزیجات |
| 206 | سس هویج و زنجبیل |
| 206 | سس شکلات |

| | |
|-----|-----------------------------------|
| 206 | سس دارچین |
| 207 | عصاره بوقلمون |
| 208 | عصاره سبزیجات |
| 209 | پودر سوخاری خانگی |
| 210 | ابزارهای مفید، منوها و جایگزین‌ها |
| 211 | برنامه‌ریزی منو |
| 212 | برنامه غذایی چهار هفته‌ای |
| 221 | ابزارهای کمکی |
| 221 | لیست خرید برای گروه خونی AB |