

برنامه غذایی شفابخش گیاهی

و توصیه‌های کاربردی برای درمان بیماری‌های گوارشی

نگارش

دکتر دیوید کلاین

مترجم

فاطمه ندیم

برگرفته از کتاب خود درمانی کولیت و کرات (نسخه چهارم) از همین نویسنده



انتشارات فرهنگ نور

برنامه غذایی شفابخش گیاهی

و توصیه های کاربردی برای درمان بیماری های گوارشی

چاپ اول ناشر ۱۴۰۱، ۱۰۰۰ نسخه، چاپخانه و صحافی مارال

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۷۹-۹



نشر فرهنگ نور: تهران، حیایان انقلاب، روبروی در اصلی دانشگاه تهران،

مجتمع تجاری فروزنده، طبقه زیرین، پلاک ۱۱۵

تلفن ۶۶۴۹۱۸۹۱، تلفکس ۶۶۹۷۷۹۸۱

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

سرشناسه	: کلاین، دیوید، <i>Klein, David</i>
عنوان و نام پدیدآور	: برنامه غذایی شفابخش گیاهی.../ نویسنده دیوید کلین. مترجم فاطمه ندیم
مشخصات نشر	: تهران: فرهنگ نور، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۲ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۲۹-۷۹-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: گیاه خواری. رژیم غذایی پرالیاف. خود درمانی کولیت و کرونز (نسخه ۴)
موضوع	: <i>Vegetarainism. High-fiber- diet</i>
شناسه افزوده	: ندیم، فاطمه، ۱۳۵۷ - مترجم
رده بندی کنگره	: RM ۲۳۶:
رده بندی دیویی	: ۶۱۳/۲۶۲:
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۷۳۲۵۷۹:

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده بوده و هرگونه کپی برداری به هر نحو بدون اجازه نویسنده قابل پیگیری می باشد.

یادداشت مترجم

برنامه غذایی ارائه شده در این کتاب در ادامه اصول ترکیب غذاها در کتاب "گوارش بهینه" طرح ریزی شده است. بنابراین برای درک صحیح اصول ترکیب غذاها در این برنامه شفابخش مطالعه این کتاب همراه با کتاب "گوارش بهینه" توصیه می شود.

فاطمه ندیم

۹۵/۱۱/۱۴

Fatemeh.nadimda@gmail.com

www.ketab.ir

۱۵	فصل اول: اصول برنامه غذایی شفابخش گیاهی
۲۷	نمودار ترکیب غذاها
۳۱	فصل دوم: برنامه غذایی شفابخش گیاهی
۳۳	گزینه‌های صبحانه و ناهار
۳۴	میوه‌ها
۳۶	ایمیوه تازه
۳۶	نوشیدنی‌ها (اسموتی‌ها) ی تازه / سوپها / معجونها
۳۷	گزینه‌های شام
۳۷	اب سبزیجات تازه
۳۸	سبزیجات، سیب زمینی یا کدوی بخار پز
۳۹	برنامه غذایی شفابخش با ایمیوه‌ها
۳۹	نکات مهم
۴۱	ایمیوه‌های تازه
۴۱	اب سبزیجات تازه
۴۳	فصل سوم: رژیم غذایی گیاهی پس از شفایابی
۵۸	گزینه‌های صبحانه و ناهار
۵۸	میوه‌ها
۶۰	سینی میوه‌ها
۶۱	(میکس) مخلوط میوه‌ها / سوپها / سسها / چاشنی‌ها

۶۲	ایمیوه‌های تازه
۶۲	نوشیدنی (اسموتیها) / مخلوطها / سوپهای تازه میوه‌ای
۶۳	گزینه‌های شام
۶۳	سالاد خام
۶۶	سبزیهای بخار پز
۶۷	غذای پخته
۷۶	غلات کامل
۷۸	اب سبزیجات تازه
۷۹	شیر مغزها و دانه‌ها
۷۰	مواد چرب برای سالاد
۷۱	چاشنی‌ها و سس‌ها و افزودنیهای سالاد
۷۳	نمونه غذاهای دیگر برای شام
۷۷	فصل چهارم: دستور غذاهای خام
۸۰	شیرمغزها
۸۰	شیر بادام
۸۱	پذیرایی دلچسب
۸۱	میوه با سس انبه و لیمو
۸۲	دسر خامه‌ای یا بستنی
۸۲	کیک توت

۸۳

سالادها

۸۳

سوپر سالاد T.C

۸۴

سالاد توت فرنگی

۸۴

سالاد جشنواره

۸۵

سالاد کم چرب عالی

۸۵

سالاد سبز چشم نواز

۸۶

سالاد تابستانی تازه

۸۷

سالاد حلزونی شیرین

۸۷

سالاد انبه

۸۸

سالاد کاهو و بروکلی

۸۸

سالاد اسفناج و سیب زمینی ترشی

۸۹

سالاد کدو، هویج، اووکادو

۸۹

جوانه‌ها

۹۰

سسها

۹۰

سس گوجه

۹۱

سس گوجه و اووکادو

۹۱

سس هویج و اووکادو

۹۱

سس خیار و اووکادو

۹۲

سس لذت بخش ماکادمیا

۹۲	سس ارده و نعنّا
۹۲	سس نعنّا و انبه
۹۳	سس شگفت انگیز
۹۳	سس دیرینه سالاد سبزیجات
۹۴	سس یا دیپ گردوی عالی
۹۴	سس دانه افتابگردان
۹۵	سس گوجه - اووکادو
۹۵	سس کرفس خامه‌ای
۹۵	سس خیار خامه‌ای
۹۶	سس گوجه خامه‌ای
۹۷	چاشنی، سسها و کرمها
۹۷	سالسّا
۹۸	گواکامولی کامل
۹۸	پنیر مغزها یا دانه‌ها
۹۹	سالسای انبه - خیار
۹۹	انواع ادویه
۹۹	ادویه کرفس - لیمو
۱۰۰	اب گوجه خشک شده!
۱۰۰	چاشنی گوجه

۱۰۱

سوپها

۱۰۱

سوپ خیار - اووکادو

۱۰۱

سوپ اسفناج

۱۰۲

پیش غذاها

۱۰۲

بشقاب ذرت - فلفل

۱۰۲

پوره هویج - اووکادو

۱۰۳

ماکارونی کدو با سس اووکادوی تیل!

۱۰۳

پاستای خوشمزه ساده

۱۰۵

ضمایم