

۱۵۶۹۶۵



دختران گرسنه

دستورالعمل‌ها و رهنمودهای بقاء برای خوردن بدون نگرانی

www.ketab.ir

لیزا لیلین

زینب یادگاری



سرشناسه	Lillien, Lisa
عنوان و نام پدیدآور	دختران گرسنه : دستورالعملها و رهنمودهای بقا برای خوردن بدون نگرانی نویسنده لیزا لیلین؛ مترجم زینب یادگاری
مشخصات نشر	تهران: چابک اندیش، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	۲۹۶ ص
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۰۲۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیتا
یادداشت	عنوان اصلی: Hungry Girl : recipes and survival strategies for Guilt - free Eating in the Real World
موضوع	رژیم غذایی کم کالری
موضوع	دستورالعمل های آشپزی
شناسه افزوده	یادگاری، زینب، ۱۳۶۲، - مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۸۹ RM۲۲۲/۲J۸۸۵۳
رده بندی دیویی	۶۴۱/۵۶۳۵
شماره کتابشناسی ملی	۲۰۰۳۳۳۴



چابک اندیش

مرکز بخش چابک اندیش:

۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۳۱۵۷۱۳۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷-۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

• دختران گرسنه

• انتشارات چابک اندیش

• نویسنده: لیزا لیلین

• ترجمه: زینب یادگاری

• نوبت چاپ: هفتم ۱۴۰۱

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• شابک: ۰-۰۲-۵۸۶۱-۶۰۰-۹۷۸

• قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

عنوان

صفحه

مقدمه.....	۱۳
سؤالات پر خواستار (همراه با پاسخ) دختر گرسنه کیست؟.....	۱۳
آیا دختر گرسنه یک شخص واقعی است؟ و آیا او یک دکتر است؟.....	۱۳
آیا دختر گرسنه یک سرآشپز است؟.....	۱۴
چه چیزی باعث می‌شود تا یک دستورالعمل فاقد سرافکندگی باشد؟.....	۱۴
آیا برنامه رژیمی دختر گرسنه وجود دارد؟.....	۱۵
چرا کتاب دختر گرسنه نوشته شده است؟.....	۱۵
چرا شما از اسم مارک‌های فرمولای که در سایت وجود دارد، در کتاب نام نبرده‌اید؟.....	۱۵
اگر ما به جای محتویات بعضی از دستورالعمل‌ها جایگزین دیگری قرار دهیم، چه اتفاقی می‌افتد؟.....	۱۶
اطلاعات تغذیه‌ای در این کتاب چگونه محاسبه شده است؟.....	۱۶
آیا ترکیبات اختیاری در هر کدام از دستورالعمل‌ها وجود دارند؟.....	۱۷
بعضی از دستورالعمل‌ها نیاز به ترکیباتی (هم چون جوجه) که از قبل پخته شده است، دارند. در صورت اضافه نکردن چربی، بهترین روش پخت آن چگونه است؟.....	۱۷
کجا می‌توان تصاویر تمام دستورالعمل‌های موجود در این کتاب را پیدا کرد؟	۱۸
چرا تعداد زیادی از غذاهای این کتاب دستورالعمل غذائی یک نفری هستند؟.....	۱۸
بهترین وسایل ضروری آشپزی دختر گرسنه.....	۱۹
فصل اول: برخاستن و صبحانه خوردن.....	۲۱

۲۱	پاشو بیدار شو وقت صبحانه است ! الان وقت خوردن خوراکی ها است!
۲۲	به به، عجب صبحانه خوشمزه ای (بوریتو).....
۲۳	خاگینه.....
۲۴	ساندویچ پنیر خامه ای و ماهی دودی لوله ای.....
۲۶	بلغور جو.....
۲۷	پیتزای صبحانه ای.....
۲۸	نان دارچینی فرانسوی.....
۲۹	نان گرد تخم مرغی ۱۰۱.....
۳۰	ماست میوه ای.....
۳۱	پن کیک سیب و قره قروت.....
۳۲	نوشیدنی آب انبه و قره قروت.....
۳۳	غذای غله ای مخصوص صبحانه.....
۳۷	جوجه بن تخم مرغی.....
۳۷	فصل دوم: سالادهای خرد شدنی.....
۳۸	سالاد تاکو.....
۳۹	سالاد مرغ.....
۴۰	سالاد رنگارنگ.....
۴۱	سالاد سرآشپز.....
۴۳	سالاد میگو.....
۴۶	سالاد استیک.....
۴۸	سالاد جوجه چینی.....
۴۹	سالاد مخصوص دختر گرسنه.....
۵۰	سالاد تند مرغ.....
۵۳	سالاد سبزیجات.....
۵۴	سالاد بت خرد شده.....
۵۵	سالاد پیتزائی.....
۵۶	چیز برگر.....

۵۷.....	فصل سوم: سوپ‌ها
۵۷.....	قاشق را بردار و لطفاً هورت نکش
۵۸.....	سوپ پیاز
۵۹.....	سوپ کلم و گوجه سیاه
۶۰.....	سوپ تخم مرغ
۶۲.....	سوپ کدو حلوائی تند
۶۳.....	سوپ گوجه سیاه تند
۶۴.....	سوپ رنگارنگ
۶۶.....	سوپ مرغ و رشته فرنگی
۶۸.....	سوپ مرغ تند
۷۱.....	سوپ ذرت و میگوی سرخ شده
۷۳.....	سوپ ترش و تند
۷۵.....	سوپ میگو و بادمجان مخصوص کافو
۷۷.....	رویداد شگفت جنوب غربی‌ها
۷۹.....	فصل چهارم: اجازه بده بریم سراغ نهار!
۷۹.....	ناهارها و نیم وعده‌ها
۸۰.....	ساندویچ تن ماهی
۸۱.....	ساندویچ ژامبون بوقلمون
۸۲.....	ساندویچ پیتای یونانی
۸۳.....	ساندویچ لوله‌ای مرغ و سس کبابی
۸۴.....	کلوچه سبزیجات
۸۶.....	ساندویچ تن ماهی و سبزیجات
۹۰.....	ساندویچ بوقلمون
۹۵.....	ساندویچ کاهوی آسیائی
۹۶.....	ساندویچ چرخ‌سبزیجات

خوراک میگو و رشته فرنگی.....	۹۸
کلوچه سیب زمینی.....	۱۰۰
کباب گوشت‌های دریائی و سس.....	۱۰۲
خوراک میگو و قارچ.....	۱۰۵
پیتزای سبزیجات و جوی دو سر.....	۱۰۷
کباب مرغ و آناناس.....	۱۰۹
فصل پنجم: هله هوله.....	۱۱۱
تغییر شکل فست فودها.....	۱۱۱
کاسه معروف دختر گرسنه.....	۱۱۲
ناچو پنیری تند.....	۱۱۳
کدوی سرخ شده.....	۱۱۵
روباروئی هله هوله‌ها با یکدیگر.....	۱۱۹
میلک شیک مقابل کافه گلاسه بستنی.....	۱۱۹
ساندویچ همبر مقابل ساندویچ ماهی.....	۱۲۰
پریتزل مقابل چیپس سیب زمینی.....	۱۲۰
حلقه‌های پیاز (ارباب حلقه‌های پیاز).....	۱۲۱
ساندویچ همبر بزرگ.....	۱۲۳
پیتزا پیرونی کامل.....	۱۲۴
میگوی سرخ شده.....	۱۲۶
هات داگ تند.....	۱۲۷
مرغ سرخ شده.....	۱۲۸
ساندویچ مرغ.....	۱۳۰
ساندویچ هفت لایه.....	۱۳۲
فصل ششم: غذاهای مردانه.....	۱۳۳
ساندویچ ژامبون.....	۱۳۴

۱۳۵	مرغ پنیری کوزادایلا
۱۳۶	چیلی خوشمزه
۱۳۸	سیب زمینی دو بار پز
۱۴۱	پیتزای گوشت به همراه نان نازک
۱۴۳	ساندویچ بوقلمون
۱۴۴	پای مرغ
۱۴۵	ساندویچ بوقلمون گوجه‌ای
۱۴۷	کوفته تاکوی بوقلمون
۱۴۹	پاستای پنیری
۱۵۱	چیز استیک فلیپ‌ای
۱۵۲	نکات دانستنی در مورد استیک‌ها
۱۵۳	تاکو
۱۵۵	فصل هفتم: غذاهای جشن و مهمانی
۱۵۵	غذاهای جشن و تعطیلات
۱۵۶	هات داگ روکش دار
۱۵۷	سالاد مارنیاد
۱۵۸	استک روز تعطیلی
۱۶۰	گیپای سبزیجات
۱۶۲	مخلوط ذرت
۱۶۳	ساندویچ هات داگ با نان تورتیلا
۱۶۴	خوراک لوبیا
۱۶۶	سوپ اسفناج
۱۶۸	ناگ معمولی
۱۶۹	دسر شکلاتی
۱۷۰	خوراک چند لایه‌ای
۱۷۲	خوراک قارچ

خوراک قارچ و خرچنگ خامه‌ای	۱۷۳
خوراک بادمجان	۱۷۴
پای کدو	۱۷۶
فصل هشتم: شکلات	۱۷۹
همه دستورالعمل‌های این فصل شیرین هستند. پس اشتهای تان را کنترل	
کنید	۱۷۹
ناگت شکلاتی	۱۸۰
شکلات کره‌ای بادام زمینی	۱۸۱
شکلات قیفی	۱۸۲
پودینگ نان شکلاتی	۱۸۳
کرپ موس شکلاتی	۱۸۵
نوشیدنی شکلاتی خنک	۱۸۶
نان گرد گیلانی	۱۸۷
نان گرد بیرونی	۱۸۹
برونی فندق‌ی داغ	۱۹۰
پودینگ شکلاتی	۱۹۱
پای خامه شکلاتی	۱۹۲
کیک فنجانی شکلاتی	۱۹۴
فصل نهم: غذاهای میوه‌ای	۱۹۵
غذا همراه با میوه	۱۹۵
پای توت	۱۹۶
پودینگ ویفر و موز	۱۹۹
پارفیت سیب و دارچین	۲۰۰
سالاد کلم و میوه	۲۰۱
میوه کبابی	۲۰۳

۲۰۵	پای سیب
۲۰۶	کاستارد توت لایه‌ای
۲۰۷	نکات دانستنی دربارهٔ میوه‌ها
۲۰۸	دسر موز سرخ شده به همراه پنیر خامه‌ای یخ زده
۲۰۹	دسر گیلان
۲۱۱	سیب پخته شده
۲۱۲	نکات دانستنی دربارهٔ پر فیبرترین میوه‌های دنیا
۲۱۳	یخ در بهشت پرتقال و هلو
۲۱۴	بستنی بنانا اسپلیت
۲۱۵	سالاد میوه‌ها
۲۱۷	فصل دهم: غذاهای پخته نشدنی و دیگر غذاها
۲۱۸	کلوچهٔ قره قروت
۲۲۰	کیک فنجان‌پودینگ کدو و کارامل
۲۲۲	کیک فنجان‌پودینگ هلو و قره قروت
۲۲۴	دانستنی‌های مهم در مورد نان‌ها
۲۲۵	پای خامهٔ هلوئی
	نکات دانستنی در مورد ماست یخ در بهشت و بستنی‌هایی که با طعم‌های
۲۲۶	مختلف هستند
۲۲۷	پودینگ نارگیل
۲۲۸	شیرینی ختمی
۲۲۹	دسر خامه و پرتقال
۲۳۰	پای خامه و نارگیل
۲۳۲	کیک پنیری توت فرنگی
۲۳۴	کیک توت فرنگی و موز
۲۳۶	کیک کارامل خامه‌ای یخ زده
۲۳۷	کیک فنجان‌پودینگ توت فرنگی

مقدمه

سؤالات پر خواستار (همراه با پاسخ) دختر گرسنه کیست؟

اگر شما چنین کتابی را در دسترس دارید، فرصت خوبی است تا پاسخ به این سؤال را در یابید. اما برای کسانی که نمی دانند، دختر گرسنه کیست، ایمیل روزمره‌ای درباره‌ی خوردن بدون سرافکندگی وجود دارد. خبرها، یافته‌های تغذیه‌ای، دستورالعمل‌ها و رهنمودهای بقاء همگی اینها هر روزه توسط صدها نفر از مردم خوانده می‌شوند.

آیا دختر گرسنه یک شخص واقعی است؟ و آیا او یک دکتر است؟

بله، من یک شخص واقعی هستم، من لیزا لیلینام و من متخصص تغذیه و یا دکتر نیستم. من تنها یک دختر گرسنه‌ام و گاهی اوقات وسوسه می‌شوم تا غذاهای زیادی را میل کنم ولی پول چندانی ندارم. من انسان دیوانه‌ای هستم و شما را تماشا می‌کنم هنگامی که از سوپر مارکت خرید می‌کنید و بستنی کم چرب سفارش می‌دهید و صاحب سوپر مارکت به شما می‌گوید کدام مارک را می‌خواهید. ایمیل‌های روزمره‌ی دختر گرسنه و عناوین دیگر دختر گرسنه شامل نتایج تحقیقاتی جامعی

است که توسط من و کارکنان با استعداد و دلسوز در این زمینه انجام گرفته‌اند. زیرا بیشتر فعالیت‌هایی که انجام گرفته به صورت یک کار گروهی بوده‌اند بنابراین من ترجیح می‌دهم به جای دختر گرسنه از ما به عنوان یک تیم گروهی که متضاد من (که یک نفر) است، استفاده کنم. تنها استثنائی که در این جا وجود دارد، زمانی است که من یک داستان مشخص را بازگو کنم.

آیا دختر گرسنه یک سرآشپز است؟

تا حدودی، آری نه بر اساس استانداردهای رایج. و این یک کتاب آشپزی معمولی نیست. اگر شما به دنبال یک کتاب آشپزی رسمی و یا خیالی هستید باید این را به شما بگویم که به یک منبع اشتباه رجوع کرده‌اید بلکه این کتاب شامل الگوها، سرگرمی‌ها و دستورالعمل‌های آسانی است که در آن تعداد زیادی از غذاهای بسته بندی شده و روش‌های آسان پخت اسنک‌ها و غذاها ارائه شده است. اگر شما می‌خواهید غذاهای خوشمزه و فوق العاده‌ای را آماده کنید مطمئن باشید که کتاب مناسبی را انتخاب کرده‌اید.

چه چیزی باعث می‌شود تا یک دستورالعمل فاقد سرافکندگی باشد؟

زمانی که چنین دستورالعملی را به یک دختر گرسنه می‌دهند، هدف ما این است که این غذاهائی که به آنها پیشنهاد می‌کنیم خوشمزه باشند یعنی این که آنها باید چربی و کالری پائینی داشته باشند (این همان بخش فاقد سرافکندگی است.) هم چنین هدف ما بالا بودن فیبرها می‌باشد زیرا ما به غذاهای سلولزدار علاقه فراوانی داریم (به این دلیل که

آنها بر شما مفیدند و شما را سیر می‌کنند.) علاوه بر این ما غالبا بر روی کالری‌ها و چربی‌ها متمرکز می‌شویم، ما یک سری اطلاعات تغذیه‌ای در مورد کربوهیدرات‌ها، قندها، پروتئین‌ها و غیره را فراهم کرده‌ایم. بنابراین شما می‌توانید برای دریافت نیازهای‌تان از هر دستورالعملی استفاده کنید برای مثال: مردم بیشتر نگران سدیم هستند و شما می‌توانید از قوطی کنسروهای کم نمکی که در دستورالعمل‌های ما وجود دارند، استفاده کنید.

آیا برنامه‌ریزی دختر گرسنه وجود دارد؟

نه - هیچ برنامه‌ریزی دختر گرسنه‌ای وجود ندارد. در حالی که دستورالعمل‌های دختر گرسنه برای صبحانه، نهار، اسنک‌ها و ایده‌های زیادی برای به کار بردن این دستورالعمل‌ها در برنامه‌ غذایی که برای شما تدارک دیده شده است، وجود دارد.

چرا کتاب دختر گرسنه نوشته شده است؟

زیرا دختر گرسنه دستورالعمل‌های فراوانی را پیشنهاد می‌کند، این کتاب پر طرفدارترین محتوایی را شامل می‌شود که ما آن را فراهم کرده‌ایم. سال‌ها است که ما هزاران درخواست را برای کتاب دختر گرسنه دریافت کرده‌ایم و ما دریافتیم که این می‌تواند ایده خوبی باشد.

چرا شما از اسم مارک‌های فراوانی که در سایت وجود دارد، در کتاب نام نبرده‌اید؟

تنها ایده‌ای که در ورای این کتاب وجود دارد این است که تمام

دستورالعمل‌های این کتاب تا آن جا که امکان دارد، کاملاً عمومی هستند. بنابراین مردم می‌توانند تمام مواردی را که مورد نیازشان است را به راحتی در هر سوپر مارکت محلی پیدا کنند.

تمام اطلاعات تغذیه‌ای که در این کتاب وجود دارند همگی آنها بر اساس بسیاری از مارک‌های رایج جمع آوری شده اند بنابراین شما نمی‌توانید دستورالعمل‌هایی با کالری اندک را در کشورهای دیگر به همان نسبت پیدا کنید. زمانی که ترکیبات خیلی جزئی برای یک دستورالعمل از اهمیت زیادی برخوردارند، ما نیز همان مارک‌ها و محصولات که مورد نیازمان می‌باشند را تقاضا می‌کنیم. یکی از ویژگی‌های ما عرضه محصولات جزئی در ایمیل‌های روزانه می‌باشد. زیرا ما به راحتی می‌توانیم اطلاعات را لحظه به لحظه در اختیار شما قرار دهیم و نمی‌توانیم این اطلاعات را در این کتاب جای دهیم.

اگر ما به جای محتویات بعضی از دستورالعمل‌ها جایگزین دیگری قرار دهیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

اجاق گاز شما منفجر می‌شود، نه، شوخی گفتیم! البته که شما می‌توانید به جای بعضی از محتویات آن جایگزین دیگری قرار دهید، اما مزه و اطلاعات تغذیه‌ای آن نیز طبق محتویاتش تغییر می‌کند بنابراین باید در هنگام جایگزینی این نکته را نیز در ذهن داشته باشید.

اطلاعات تغذیه‌ای در این کتاب چگونه محاسبه شده است؟

وضعیت هر دستورالعمل طبق یک سری پایگاه‌های اطلاعاتی تغذیه‌ای قابل قبول، بر چسب‌های تولیدی بی شمار و هم چنین توسط یک سری تحقیقات گسترده، محاسبه گردیده است. زمانی که

دستورالعملی برای ترکیبات کلی (مانند شیر، وانیل و یا نان نازک) داده می‌شود. ما باید از میانگین اطلاعات تغذیه‌ای برای آن محصولات استفاده کنیم.

آن میانگین‌ها بر اساس گوناگونی مارک‌های دولتی محاسبه می‌شوند. هم چنین شمار اندکی از مقدار کالری‌ها و چربی‌ها بر اساس فاقد کالری و یا فاقد چربی در بین ترکیبات‌شان معروف‌اند.

ما با افتخار تمام اطلاعات تغذیه‌ای صحیح و امکان پذیر را در اختیار شما قرار می‌دهیم ولی قبل از هر چیزی باید دستورالعمل آنها را ارائه دهیم!

آیا ترکیبات اختیاری در هر کدام از دستورالعمل‌ها وجود دارند؟

نه، وجود ندارند. اگر شما می‌خواهید از ترکیبات اختیاری در درون دستورالعمل‌ها استفاده کنید، به تبع آن، اطلاعات تغذیه‌ای موجود در آن دستورالعمل‌ها نیز تغییر خواهند کرد. اگر چه همه ترکیبات اختیاری مجاز هستند اما نباید مقدار زیادی چربی و یا کالری را به این دستورالعمل‌ها اضافه نمود.

بعضی از دستورالعمل‌ها نیاز به ترکیباتی (هم چون جوجه) که از قبل پخته شده است، دارند. در صورت اضافه نکردن چربی، بهترین روش پخت آن چگونه است؟

روش‌های ساده زیادی برای پخت جوجه، میگو و گوشت گاو وجود دارد که می‌توان بدون اضافه کردن هر گونه چربی و یا کالری آنها را پخت. تنها می‌توان غذا را در یک ماهیتابه‌ای که با اسپری نچسب آغشته شده قرار داد و همراه یک لیتر آب جوشانید و یا این که آن را در

مایکروویو قرار داد و آن را بخار پز کرد و حتی می‌توان در فر گذاشت. آسان بود، نه!

کجا می‌توان تصاویر تمام دستورالعمل‌های موجود در این کتاب را پیدا کرد؟

از آن جا که این کتاب، کتاب زیبا و جذابی است، ما می‌دانیم دیدن تصاویر دستورالعمل‌ها از اهمیت زیادی برخوردار است، خوشبختانه ما تصاویر بیشتر دستورالعمل‌های این کتاب را به صورت گروهی ارائه داده‌ایم.

چرا تعداد زیادی از غذاهای این کتاب دستورالعمل غذائی یک نفری هستند؟

در طول سالیان، بارها و بارها شنیده‌ایم که چه طور دستورالعمل‌های دختر گرسنه نوشته شدند و این که چه طور مردم برای خودشان غذا تهیه می‌کردند. دستورالعمل‌های غذائی یک نفری برای این دلیل موجهی است و نشریات مشترک دختر گرسنه همیشه تنها برای یک دستورالعمل به کار می‌روند. می‌توان گفت که دستورالعمل‌های غذائی یک نفری هنگام دو برابر، سه برابر و چهار برابر شدن نیز آسان می‌باشد. بنابراین شما می‌توانید این دستورالعمل‌ها را جهت سیر کردن افراد گرسنه زیادی که دوست دارید، به کار بگیرید. فقط این که دستورالعمل چهار نفری را انجام نده و خودت هر چی که هست را بخور و گر نه در دردسر بزرگی قرار می‌گیری!