

برنامه غذایی مناسب
گروه خونی AB

مترجم: مریم کاظمی

انتشارات آرشاقلم

سرشناسه : D'Adamo, Peter. دادامو، پیتر.
عنوان و نام پدیدآور : برنامه غذایی مناسب برای گروه خونی AB/ [پیترج، دادامو]:
مترجم: مریم کاظمی
مشخصات نشر : تهران: آرشا قلم، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری : ۷۲ ص: مصورا، جدول.
شابک : 978-600-93168-5-4

وضعیت فهرست‌نویس: فیا
و اداداشت : کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب Cook right 4 your type: the practical kitchen companion to eat right 4 your type, including more than 200 original recipes, as well as individualized 30 day meal plans for weight, c1998

یادداشت : این کتاب قبلاً با عنوان «گروه خونی AB برنامه غذایی مناسب» توسط انتشارات عقیل، تمیسه در سال ۱۳۸۸ نیز منتشر شده است.

عنوان دیگر : گروه خونی AB برنامه غذایی مناسب

موضوع : خون—گروهها

موضوع : تغذیه

موضوع : سلامتی

شناسه افزوده : کاظمی، مریم، ۱۳۵۱- مترجم

رده‌بندی کنگره : ۶۲۱.۹۴۰۲۱ QP48

رده‌بندی دیویی : ۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۱۸۰۴۶۷۵



انتشارات

آرشا قلم

برنامه غذایی مناسب برای گروه خونی AB

ناشر: آرشا قلم

مترجم: مریم کاظمی

ناظر فنی چاپ: لیلا رضا

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۱

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۳۱۶۸۵۰۴

کلیه حق و حقوق این اثر متعلق به انتشارات آرشا قلم می‌باشد

تلفن مرکز پخش: ۰۲۱ ۶۶۴۸۷۳۷۱ - ۰۹۱۲۴۵۰۶۷۹۶

فهرست

۴	پیامی برای خوانندگان دارای گروه خونی AB
۷	مقدمه ارتباط بین گروه خونی و تغذیه
۱۱	ویژگی‌های رژیم غذایی ویژه گروه خونی AB
۱۴	فصل اول: گوشت‌ها و ماکیان
۱۸	فصل دوم: ماهیها و گوشت‌های دریایی
۲۱	فصل سوم: لبنیات، شیر و تخم مرغ
۲۴	فصل چهارم: روغن‌ها و چربی‌ها
۲۶	فصل پنجم: خشکبار و دانه‌ها
۲۸	فصل ششم: حبوبات
۳۱	فصل هفتم: دانه‌های گیاهی و نان و خمیرها
۳۴	فصل هشتم: سبزیجات
۳۷	فصل نهم: میوه‌جات
۴۰	فصل دهم: آب میوه‌ها و مایعات
۴۲	فصل یازدهم: ادویه‌ها و گیاهان طعم‌دهنده
۴۶	فصل دوازدهم: سس‌ها و طعم‌دهنده‌ها
۴۸	فصل سیزدهم: گیاهان دارویی
۵۱	فصل چهاردهم: نوشیدنیهای مختلف
۵۳	فصل پانزدهم: مکملهای غذایی ویژه گروه خونی AB
۶۰	فصل شانزدهم: پیشگیری از امراض براساس گروه خونی
۶۴	فصل هفدهم پرسش و پاسخ

پیامی برای خوانندگان دارای گروه خونی AB

این کتاب متمایز در شکل و حجم بر روی اصول رژیم غذایی مبتنی بر گروه خونی متمرکز است.

اگر برای نخستین بار است که راجع به این رژیم غذایی می‌شنوید در این کتاب راهنمای کاملی در این خصوص خواهید یافت و به عنوان یک فرد مبتدی تبعیت از رژیم غذایی گروه خونی AB برای شما آسان خواهد شد. اما اگر پیش از این نیز از رژیم غذایی ویژه خود پیروی می‌کردید و کتاب کامل «۴ گروه خونی، ۴ رژیم غذایی» را مطالعه کرده‌اید، این کتاب منبع مفید و سریعی برای شما خواهد بود که به شما کمک می‌کند به این رژیم غذایی پایبند باشید. پس از انتشار کتاب «۴ گروه خونی، ۴ رژیم غذایی» در سال‌های پیش، من دهها هزار پیام از سوی مردم در سراسر جهان دریافت کردم که گروه خونی بسیاری از آنها AB بود و کما با پیروی از رژیم غذایی ویژه مشکلات جسمی بسیاری را پشت‌سر گذاشته و