

راهنمای گام به گام تغذیه و سلامتی

آشپزی بدون گوشت

گردآوری و تنظیم
زهراسجاور

انتشارات حافظ نوین

سرشناسه: مجاوره، زهرا، ۱۳۴۷
 عنوان و پدیدآور: آشپزی بدون گوشت / گردآوری و تنظیم زهرا مجاور
 مشخصات نشر: تهران: حافظ نوین، ۱۳۸۵.
 مشخصات ظاهری: ۶۵۰ ص: جدول، ۲۴ ص رنگی.
 شابک: ISBN 964 - 8264 - 31 - 7
 یادداشت: فیبا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۶۲۴ - ۶۵۰
 موضوع: آشپزی گیاهخواران
 موضوع: رژیم لاغری، اهمیت غذایی میوه‌ها
 رده‌بندی کنگره: TX۸۳۷ / م۳۲۵
 رده‌بندی دبیرین: ۶۴۱ / ۵۶۳۶
 شماره کتابخانه ملی: ۳۳۱۷۵ - ۸۵ م

راهنمای گام به گام تغذیه و سلامتی
آشپزی بدون گوشت
 گردآوری و تنظیم: زهرا مجاور
 نمونه خوانی و ویرایش
 ندا لوقی

نوبت چاپ و تاریخ: اول - ۱۳۸۵
 حروفچینی و صفحه‌آرایی: زهرا مجاور
 تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
 لیتوگرافی
 بنیای جسم تصویر تلفن: ۸۸۸۳۶۸۹۱
 چاپ و صحافی: گلشن
 نظارت فنی
 محمدرضا یزیدی‌زاده

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

انتشارات حافظ نوین: تهران، بازار بین‌الحرمین، کوچه مسجد جامع، نبش پاساژ کاشفی
 تلفاکس: ۵۵۱۶۰۵۵ - ۸
 مرکز پخش: انتشارات لوح‌دانش: خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، خ وحید نظری، پ ۲۵۶
 تلفاکس: ۶۶۹۷۲۵۸۱ - ۳

ISBN 964 - 8264 - 31 - 7

شابک ۹۶۴ - ۸۲۶۴ - ۳۱ - ۷

فهرست

۲۹	املت باقلا
۳۰	املت پنیر و شوید
۳۰	املت تخم مرغ و آلو
۳۱	املت سیب زمینی
۳۱	خاگینه پیاز و سبزی

کوکو

۳۲	کوکوی سبزی (۱)
۳۳	کوکوی سبزی (۲)
۳۳	کوکوی قارچ (۱)
۳۳	کوکوی قارچ (۲)
۳۴	کوکوی سیب زمینی پاکدو
۳۴	کوکوی گردو و سبزی
۳۵	کوکوی اسفناج
۳۶	کوکوی کدو یا بادنجان (۱)
۳۶	کوکوی سیب زمینی (۱)
۳۷	کوکوی سیب زمینی (۲)
۳۷	کوکوی باقلا
۳۸	خاگینه‌ی شیرازی
۳۸	کوکوی برگ سیر و تره
۳۹	کوکوی گل کلم
۴۰	نرگسی اسفناج
۴۰	نرگسی لوبیا سبز
۴۱	نرگسی کدو یا بادنجان
۴۲	کوکوی ماکارونی (۱)
۴۳	کوکوی ماکارونی (۲)
۴۳	کوکوی هویج

املت، کوکو و کتلت

املت

۱۹	املت با سفیده‌ی تخم مرغ
۱۹	املت ساده
۲۱	املت ساده با گوجه فرنگی
۲۱	املت فرانسوی (۱)
۲۱	املت فرانسوی (۲)
۲۲	املت ایتالیایی
۲۳	املت قارچ (۱)
۲۳	املت قارچ (۲)
۲۴	املت قارچ (۳)
۲۴	املت ماکارونی
۲۵	املت پنیر و تخم مرغ
۲۵	املت شیر
۲۵	املت پیاز
۲۶	املت تره
۲۶	املت اسفناج
۲۶	املت پیاز و گوجه فرنگی
۲۷	املت قفل سبز
۲۷	املت خرما
۲۷	املت اسپاگتی
۲۸	املت مدیترانه‌ای
۲۹	املت سیر
۲۹	املت شوید

۲۵۵.....	سس باتار.....	۲۴۱.....	ساندویچ فلافل.....
۲۵۵.....	سس شارکوئتر.....	۲۴۱.....	ساندویچ داغ.....
۲۵۶.....	سس بارنز.....	۲۴۲.....	ساندویچ تخم مرغ و قارچ.....
۲۵۶.....	سس لیونر.....	۲۴۲.....	ساندویچ خامه و پنیر.....
۲۵۶.....	سس خیارشور.....	۲۴۲.....	ساندویچ تخم مرغ و سیب زمینی.....
۲۵۷.....	سس ساده.....		پیتزا
۲۵۷.....	سس سفید با پنیر هلندی.....	۲۴۳.....	خمیر پیتزا.....
۲۵۷.....	سس سبزیهای معطر.....	۲۴۳.....	پیتزا گوجه فرنگی و قارچ.....
۲۵۸.....	سس گوجه فرنگی (۲).....	۲۴۴.....	پیتزا ساده.....
۲۵۸.....	سس سیر و سیب زمینی.....	۲۴۴.....	پیتزا پنیر.....
۲۵۸.....	سس پنیر.....	۲۴۴.....	پیتزای سبزیها.....
۲۵۹.....	سس تخم مرغ.....	۲۴۵.....	پیتزا کدو و قارچ.....
۲۵۹.....	سس خامه.....	۲۴۶.....	پیتزا قارچ.....
۲۵۹.....	سس ساندویچ.....		
۲۶۰.....	سس سرکه.....		
۲۶۰.....	سس تهرندی.....		
۲۶۰.....	سس سبزیجات.....		
۲۶۱.....	سس توت فرنگی.....		
۲۶۱.....	سس تنفوری.....		
۲۶۱.....	سس جعفری.....		
۲۶۲.....	سس سالاد ساده.....		
۲۶۲.....	سس برای غذاهای پروتئینی.....		
۲۶۲.....	سس موسیر.....		
۲۶۳.....	سس فلفل.....		
۲۶۳.....	سس کدو.....		
۲۶۳.....	سس نعنا.....		
۲۶۴.....	سس شکر.....		

۸

سس، سالاد، بورانی و اردور

سس

۲۴۹.....	سس گوجه فرنگی با سویا.....	۲۴۹.....	سس ماست.....
۲۵۰.....	سس روغن و سرکه.....	۲۵۰.....	سس مایونز.....
۲۵۰.....	سس بشامل.....	۲۵۱.....	سس سفید.....
۲۵۱.....	سس خردل.....	۲۵۲.....	سس گوجه فرنگی.....
۲۵۲.....	سس سفید با آب گوشت.....	۲۵۲.....	سس گوجه فرنگی با آرد.....
۲۵۲.....	سس مخصوص پیتزا.....	۲۵۳.....	سس کاری.....
۲۵۳.....	سس لیموترش.....	۲۵۴.....	سس فرانسوی (۲).....
۲۵۴.....	سس سرکه.....	۲۵۴.....	سس خامه.....
۲۵۴.....	سس مانیز (۲).....	۲۵۵.....	

سالادها

۲۶۴.....	سالاد کاهو با ماست.....
۲۶۴.....	سالاد سزاری.....
۲۶۵.....	سالاد کلم و هویج.....
۲۶۵.....	سالاد نخود و پنیر.....
۲۶۶.....	سالاد ایتالیایی.....

۲۸۱..... سالاد اسفناج و جوانه	۲۶۶..... سالاد روسی
۲۸۱..... سالاد سزار	۲۶۷..... سالاد سیب زمینی (۱)
۲۸۱..... سالاد توت فرنگی و کیوی	۲۶۷..... سالاد سیب زمینی (۲)
۲۸۲..... سالاد پاریسی با مارچویه	۲۶۸..... سالاد سیب زمینی (۳)
۲۸۲..... سالاد شادی بخش	۲۶۸..... سالاد سیب زمینی (۴)
۲۸۳..... سالاد رنگین بری ها	۲۶۹..... سالاد سیب زمینی با نخود
۲۸۳..... سبزی های برگ دار تفت داده	۲۷۰..... سالاد سیب زمینی با سس کاری
۲۸۴..... سالاد عدس، برنج و گلپر	۲۷۰..... سالاد سیب زمینی با سیب
۲۸۴..... سس ماست	۲۷۱..... سالاد سیب زمینی و تخم مرغ
۲۸۵..... ماست خیار ساده	۲۷۱..... سالاد سیب زمینی و فلفل
۲۸۵..... سالاد بادنجان یا کدو	۲۷۲..... سالاد سیب زمینی و پیازچه
۲۸۵..... سالاد هویج	۲۷۲..... سالاد سیب زمینی با ماست
۲۸۶..... سالاد فصل	۲۷۳..... سالاد ستنی با سبزی خوردن
۲۸۶..... سالاد الویه بدون مرغ	۲۷۳..... سالاد یونانی
۲۸۶..... سالاد گوجه فرنگی با تخم مرغ	۲۷۴..... سالاد کلم سفید
۲۸۷..... سالاد میوه ها	۲۷۴..... سالاد سبزی
۲۸۷..... سالاد حبوبات	۲۷۴..... سالاد گوجه فرنگی
۲۸۸..... سالاد گل کلم	۲۷۵..... سالاد کاهو با پنیر
۲۸۸..... سالاد قارچ	۲۷۵..... سالاد کلم قرمز
۲۸۸..... سالاد قارچ با نخود	۲۷۶..... سالاد کاهو
۲۸۹..... سالاد قارچ، لپو و سیب درختی	۲۷۶..... سالاد کاهو با سس توت فرنگی
۲۸۹..... سالاد قارچ و کشمش	۲۷۶..... ماست خیار
۲۸۹..... سالاد قارچ و بلغور	۲۷۷..... ماست خیار ساده
۲۹۰..... سالاد مرکبات	۲۷۷..... سالاد هویج و تربچه
۲۹۰..... سالاد سیب درختی	۲۷۷..... سالاد کرفس (۱)
۲۹۱..... سالاد کلم قرمز و سفید	۲۷۸..... سالاد کرفس (۲)
۲۹۱..... سالاد شیرازی	۲۷۸..... سالاد چغندر
۲۹۱..... سالاد جوانه ی ماش	۲۷۸..... سالاد اسفناج و قارچ
۲۹۲..... سالاد جوانه ی ماش با ماست	۲۷۹..... سالاد نخود فرنگی و قارچ
۲۹۲..... سالاد جوانه ی ماش با تربچه	۲۷۹..... سالاد سزاری
۲۹۳..... سالاد جوانه ی ماش و اسفناج	۲۸۰..... سالاد سبز فرانسوی
۲۹۳..... سالاد لوبیا سبز	۲۸۰..... سالاد برنج (۱)
۲۹۳..... سالاد گوجه فرنگی و ماست	۲۸۰..... سالاد برنج (۲)

۳۱۲ اردور گوجه فرنگی

۹

سوفله، کنسومه و پتاژ

سوفله

۳۱۵ سوفله‌ی پنیر

۳۱۶ سوفله‌ی گل کلم

۳۱۶ سوفله‌ی سیب زمینی

۳۱۶ سوفله‌ی ماکارونی پیچی

کنسومه

۳۱۷ کنسومه‌ی برنج

۳۱۷ کنسومه‌ی پنیر

۳۱۸ کنسومه‌ی سبزی

۳۱۸ کنسومه‌ی گوجه فرنگی

پتاژ

۳۱۹ پتاژ آرتیشو

۳۱۹ پتاژ آرد جو

۳۲۰ پتاژ برنج

۳۲۰ پتاژ گوجه فرنگی

۳۲۱ پتاژ قارچ

۳۲۱ پتاژ لوبیای سفید

۳۲۲ پتاژ مارچوبه

متفرقه

۳۲۲ کلم خامه‌ای

۳۲۳ فلفل سرخ کرده و جوشانده در روغن

۳۲۳ خیار سرخ کرده‌ی نرم و لطیف

۳۲۴ بادنجان با طعم تند

۳۲۴ مخلوط خیار

۳۲۵ جوانه‌ی ماش با تره

۳۲۵ کلم ترشی

۳۲۵ بادنجان با عطر ماهی

۳۲۶ کرفس با سس گوجه فرنگی

۳۲۶ بادنجان با مزه‌های مختلف

۳۲۷ کاهوی سرخ کرده

۲۹۴ سالاد مخلوط

۲۹۴ سالاد ماکارونی

۲۹۵ سالاد کدو حلوائی

۲۹۵ سالاد ترش و شیرین ذرت

۲۹۶ سالاد میوه

۲۹۷ سالاد پنیر و اسفناج

۲۹۸ سالاد بروکلی با پنیر چدار

۲۹۸ دیس میوه با سس عسل و لیمو

۲۹۹ سالاد سبزی‌ها با مواد پروتئین

۳۰۰ سالاد تبوله

۳۰۱ سالاد سبزیها با سس کاری

۳۰۱ سالاد بلغور با کدو

۳۰۲ سالاد آندیو با پرتقال

۳۰۲ سالاد لوبیای چشم بلبلی

۳۰۳ سس پرتقال و سس پنیر پارمیسان

۳۰۴ سس هزار جزیره (تازند آیلند) و سس گردو

۳۰۵ سالاد اسفناج و آواکادو و تخم مرغ با مایونز

۳۰۶ طرز تهیه‌ی چند نوع سرکه‌ی معطر

۳۰۶ طرز نگهداری سرکه‌ی معطر

بورانی

۳۰۷ بورانی اسفناج

۳۰۷ بورانی لپو

۳۰۸ بورانی لوبیا سبز

۳۰۸ بورانی کنگر

۳۰۸ بورانی بادنجان پاکدو

۳۰۹ بورانی کرفس

۳۰۹ بورانی قارچ

۳۰۹ بورانی قارچ (۲)

اردور

۳۱۰ اردور پنیر و تخم مرغ

۳۱۰ اردور پنیر و سبزی

۳۱۰ اردور سیب زمینی

۳۱۱ اردور خیار، کرفس و برگ کاهو

۳۴۱	ترشی سبزی
۳۴۲	ترشی پوست لیمو ترش
۳۴۲	ترشی آلبالو
۳۴۲	ترشی گل کلم و هویج
۳۴۳	ترشی به
۳۴۳	ترشی سیب و هلو
۳۴۳	ترشی مخلوط
۳۴۴	ترشی برگه‌ی هلو
۳۴۴	ترشی پوست بالنگ
۳۴۵	ترشی انجیر
۳۴۵	ترشی گیلان
۳۴۵	ترشی گلپر
۳۴۶	ترشی پوست هندوانه
۳۴۶	ترشی گردو
۳۴۶	ترشی میوه
۳۴۷	ترشی انگور
۳۴۷	ترشی مخلوط شور
۳۴۸	ترشی موسیر
۳۴۸	خیار شور
۳۴۹	خیار شور پنج روزه
۳۴۹	خیار شور و سرکه

مرتاها

۳۵۰	مریای زرد آلو
۳۵۰	مریای آلبالو
۳۵۰	مریای هلو
۳۵۱	مریای تمشک
۳۵۱	مریای بالنگ
۳۵۱	مریای آناناس
۳۵۲	مریای زرشک
۳۵۲	مریای زغال‌اخته
۳۵۲	مریای به
۳۵۲	مریای هویج
۳۵۳	مریای انجیر

۳۲۷	فلفل دلمه‌ای با خیار سرخ کرده
۳۲۸	پنیر چینی با گل کلم
۳۲۸	پنیر چینی با طعم تند

۱۰

مرزه‌ها، پاسفره‌ای‌ها و دسرها

رب‌ها

۳۳۱	رب انار
۳۳۱	رب گوجه فرنگی
۳۳۲	رب نارنج
۳۳۲	ادویه‌ی پلو
۳۳۲	ادویه‌ی ترشی
۳۳۳	ادویه‌ی خورش
۳۳۳	آب غوره
۳۳۳	کشک
۳۳۵	قره قوروت
۳۳۵	گرد لیمو عمانی
۳۳۵	دوشاب انگور (شیره)

ترشی‌ها

۳۳۶	ترشی هفت بیجار
۳۳۷	ترشی لینه
۳۳۷	ترشی بادینجان
۳۳۷	خیار ترشی
۳۳۸	ترشی گل کلم
۳۳۸	فلفل ترشی
۳۳۸	سیر ترشی
۳۳۸	ترشی هویج
۳۳۹	ترشی گوجه فرنگی
۳۳۹	ترشی پیاز
۳۳۹	ترشی انبه
۳۴۰	ترشی سماق
۳۴۰	ترشی تزیننی
۳۴۱	ترشی لبو
۳۴۱	ترشی شیره

۳۷۰	فالوده‌ی طالبی	۳۵۳	مریای توت‌فرنگی
۳۷۰	کیک بستنی	۳۵۳	مریای سیب
۳۷۱	بستنی پلمبیر	۳۵۴	مریای شاه توت
۳۷۱	بستنی زردآلو	۳۵۴	مریای پوست نارنگی
۳۷۲	بستنی لیمو ترش	۳۵۴	مریای گیلان
۳۷۲	بستنی و سیب	۳۵۵	مریای بهار نارنج
۳۷۲	سیب سرخ کرده با بستنی	۳۵۵	مریای پوست هندوانه
۳۷۳	پشملبا	۳۵۶	مارمالاد آلبالو
۳۷۳	حلوائی آرد برنج	۳۵۶	مریای آلو زرد
۳۷۳	حلوائی خشک تبریزی	۳۵۷	مریای بادنجان
۳۷۴	حلوائی هویج	۳۵۷	مریای پرتقال
۳۷۵	شله زرد	۳۵۷	مریای پوست پسته
۳۷۵	شیر برنج	۳۵۸	مریای پوست لیمو ترش
۳۷۵	فرننی	۳۵۸	مریای خلال پرتقال
۳۷۶	کاجی	۳۵۸	مریای خیار
۳۷۶	کافه گلاسه	۳۵۹	مریای کدو تنبل
۳۷۶	کرم ساده کاکائویی	۳۵۹	مریای کیوی
۳۷۷	کرم سفید	۳۶۰	مریای گل
۳۷۷	کرم قهوه	۳۶۰	مریای گل محمدی
۳۷۸	کرم موز	۳۶۱	لواشک
۳۷۸	کرم موس	۳۶۱	مریای نارنج
۳۷۹	کرم میوه دار	۳۶۲	مریای پادرننگ یا بالنگ
۳۷۹	کرم نارگیل	۳۶۳	مامت
۳۸۰	کرم هلو	۳۶۴	پنیر
		۳۶۵	مریای کونکو آت

نوشیدنی‌ها و نان

شربت‌ها

۳۸۳	شربت آب لیمو یا پرتقال
۳۸۳	شربت آلبالو
۳۸۴	شربت به لیمو
۳۸۴	شربت سکنجبین
۳۸۴	شربت نارنج
۳۸۵	شربت گل محمدی

دسرها

۳۶۶	سمنو
۳۶۷	بستنی ساده
۳۶۷	بستنی میوه
۳۶۸	بستنی وانیلی
۳۶۸	بستنی زعفرانی
۳۶۹	بستنی آلبالو
۳۶۹	پخ در بهشت

۳۸۵	شریت ریواس	چای سرد سیب	۳۹۷
	چای	چای سرد به روش استفریزی	۳۹۷
۳۸۶	چای صبحانه	هوگلی هانگور (نسخه‌ای از کلکته)	۳۹۸
۳۸۷	چای استفریزی	چای ورز شکاران	۳۹۸
۳۸۷	چای روسی	برف هیمالیا	۳۹۸
۳۸۸	چای سبز چینی	چای کشمیر	۳۹۹
۳۸۸	چای ادویه دار هندی	چای میوه‌ای	۳۹۹
۳۸۸	چای آنیسون	چای زنجبیل	۳۹۹
۳۸۸	چای شیر	چای دارچینی	۴۰۰
۳۸۹	چای نعنای مراکشی	چای ادویه دار انگلیسی	۴۰۰
۳۸۹	چای و عسل	چای لیمو یا پرتقال	۴۰۰
۳۹۰	شیر چای (چای خامه)	لیموناد چای	۴۰۰
۳۹۰	چای تخم مرغ	پنجگانه چای و میوه	۴۰۱
۳۹۱	چای توره رو	چای تخم مرغ سرد	۴۰۱
۳۹۱	چای یوگسلاوی	پنجگانه چای فریزی	۴۰۲
۳۹۱	چای شادی آور	پنجگانه هلشتاین	۴۰۲
۳۹۲	چای آلو	پنجگانه چای ژاپنی	۴۰۳
۳۹۲	چای روسی عالی	پنجگانه پرتقال	۴۰۳
۳۹۲	نسیم پر قدرت	پنجگانه تخم مرغ (۱)	۴۰۳
۳۹۲	چای روم	پنجگانه سیب	۴۰۴
۳۹۳	چای فلیپ (نوشیدنی مخلوط شیر)	پنجگانه آناناس	۴۰۴
۳۹۳	چای فلیپ گرم	چای هندوستان	۴۰۴
۳۹۳	چای سرد اصل	پنجگانه چای کوشین	۴۰۵
۳۹۴	روش صحیح تهیه‌ی چای سرد	پنجگانه چای گرونینگر	۴۰۵
۳۹۴	چای سرد کوبا	چای تخم مرغ و شیر	۴۰۵
۳۹۴	چای سرد انگلیسی	چای هندی کنل	۴۰۶
۳۹۵	چای سرد با نعنای	چای ماداگاسکار	۴۰۶
۳۹۵	چای سرد ادویه دار	پنجگانه زنجبیلی آسام	۴۰۶
۳۹۶	چای پرتقال	پنجگانه تخم مرغ (۲)	۴۰۷
۳۹۶	چای سیب	پنجگانه پاریسی	۴۰۷
۳۹۶	چای سرد با زنجبیل	چای سماور محصولی از کشمیر	۴۰۷
۳۹۷	چای سرد لیوانی	پنجگانه چای با خامه	۴۰۸
۳۹۷	چای سرد لیمویی	پنجگانه و چای سرد	۴۰۸

۴۷۳.....	رژیم حفظ لاغری	۴۰۸.....	پنجگانه چای سرد (۱)
۴۷۴.....	نکات مهم در رژیم حفظ لاغری	۴۰۹.....	پنجگانه چای سرد (۲)
۴۷۵.....	برنامه‌ی غذایی رژیم حفظ لاغری	۴۰۹.....	پنجگانه چای حیفا
۴۸۰.....	جدول وزن ایده آل و کالری		نان
۴۸۵.....	دستورات غذایی رژیم لاغری سریع	۴۱۰.....	نان همبرگری یا ساندویچی
	موضوعی و حفظ لاغری	۴۱۰.....	نان هندی
۴۸۵.....	انواع خوراک گوشت مرغ، ماهی، میگو و کباب	۴۱۱.....	نان بیگل
۵۰۴.....	انواع خوراک با تخم مرغ	۴۱۱.....	نان شیرمال
۵۰۷.....	انواع خوراک با پنیر	۴۱۲.....	نان مکزیکی
۵۱۱.....	انواع سس و چاشنی	۴۱۲.....	نان عربی
۵۱۵.....	انواع دسر	۴۱۲.....	نان جو
۵۲۵.....	انواع نوشیدنی	۴۱۳.....	نان پاکتی
۵۳۰.....	انواع اردور و پیش غذا	۴۱۴.....	نان مخصوص پیتزا
۵۳۲.....	انواع سوپ	۴۱۴.....	نان برشی سفید
۵۳۹.....	انواع خوراک سبزیجات	۴۱۴.....	نان ایتالیایی
۵۵۷.....	انواع سالاد	۴۱۵.....	نان عصرانه
۵۶۵.....	انواع سس سالاد	۴۱۵.....	نان بربری
۵۶۹.....	انواع چاشنی و ترشی	۴۱۷.....	نان لواش
۵۷۲.....	انواع دسر	۴۱۸.....	نان تافتون
۵۷۸.....	انواع نوشیدنی	۴۱۹.....	نان سنگک
		۴۲۰.....	نان گیسو
		۴۲۱.....	نان قندی

پرورش جوانه‌ها و اهمیت غذایی میوه‌ها

۵۸۳.....	پرورش انواع جوانه‌ها
۵۸۳.....	جوانه‌ی گندم
۵۸۳.....	جوانه‌ی ماش
۵۸۶.....	جوانه‌ی یونجه
۵۸۶.....	جوانه‌ی شبلیه
۵۸۷.....	اهمیت غذایی میوه‌ها

رژیم‌های غذایی

۴۲۵.....	رژیم مخصوص حفظ سلامتی
۴۵۲.....	رژیم لاغری سریع
۴۵۳.....	مواد غذایی مهم در رژیم لاغری سریع
۴۵۴.....	نکات مهم در رژیم لاغری سریع
۴۵۵.....	برنامه‌ی غذایی رژیم لاغری سریع
۴۶۱.....	رژیم لاغری موضعی
۴۶۲.....	مواد غذایی اصلی در رژیم غذایی لاغری موضعی
۴۶۵.....	نکات مهم در رژیم لاغری موضعی
۴۶۶.....	برنامه‌ی غذایی رژیم لاغری موضعی