

به نام خداوند بخشنده مهربان

آشپزی کامل پرورش اندام

دستورالعمل‌های غذایی برای کمک به داشتن اندامی عضلانی و متناسب
غذاهایی که در سفر به جهان پرورش اندام به آنها نیاز دارید.
بهترین دستورالعمل‌های غذایی با بیشترین میزان
پروتئین که هر کسی می‌تواند بیزد.

آلیشیا تی. وایت

مترجمان
دکتر پویان ثابت
الهام خواجه‌زاده

نشر علم و حرکت

سرشناسه	: وایت، آلیشیا تی، White, Alicia, T.
عنوان و نام پدیدآور	: آشپزی کامل پرورش اندام: دستورالعمل‌های غذایی برای کمک به داشتن اندامی عضلانی و متناسب، غذاهایی که در سفر به جهان پرورش اندام به آنها نیاز دارید... / آلیشیا تی، وایت: مترجمان پویان ثابت، الهام خواجهزاده.
مشخصات نشر	: تهران: علم و حرکت، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۶۶ ص: مصور.
شابک	: ISBN 978-600-8500-13-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا.
موضوع	: بدنسازان — تغذیه Bodybuilders--Nutrition
موضوع	: رژیم غذایی پروتئین — دستورالعمل‌های آشپزی High-protein diet--Recipes
شناسه افزوده	: ثابت، پویان، ۱۳۵۷-، مترجم
شناسه افزوده	: خواجهزاده، الهام، ۱۳۷۸-، مترجم
رده‌بندی کنگره	: GV۵۴۶/۵
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۹۷۷۵۰۵۹



سه راه طالقانی، خیابان خواجه نصیرالدین طوسی، خیابان محمد علی مقدم، پلاک ۷۹
 طبقه دوم • تلفن‌های ۷۷۵۲۵۶۸۲ - ۷۷۶۰۶۸۱۸ • دورنگار ۷۷۶۳۲۷۰۹ • ایمیل: elm.va.harekat@gmail.com • سایت: www.elmoharekat.com

آشپزی کامل پرورش اندام

آلیشیا تی. وایت

مترجمان: دکتر پویان ثابت، الهام خواجهزاده

نمونه‌خوان و صفحه‌آرا: فیروزه خسروشعار

طراح جلد: مهین کشاورز رضوان

نشر علم و حرکت

چاپ اول ۱۴۰۳، تعداد ۱۰۰ نسخه

«همه حقوق برای ناشر محفوظ است»

قیمت ۸۵۰۰۰ تومان

ISBN 978-600-8500-13-1

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۰۰-۱۳-۱

فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
پیشگفتار نویسنده	۹

دستورالعمل‌های غذایی پرورش اندام

۱. پنکیک با پای کدو تنبل و فیلینگ پروتئینی	۱۲
۲. وافل‌های پروتئینی خوشمزه با رول دارچین	۱۴
۳. کباب گوشت گاو نیم‌پز با رشته سیب‌زمینی و کلم پیچ	۱۶
۴. سوسیس بوقلمون	۱۸
۵. مرغ انبه‌ای با برنج گل‌کلم و نارگیل	۲۰
۶. سالمون با لیموی فلفلی	۲۳
۷. دونات شکلات تلخ و نارگیل	۲۵
۸. بلغور جو دوسر با فلفل قرمز (سبک جنوب غربی)	۲۷
۹. مرغ ترش و شیرین ساده	۲۹
۱۰. خورش رشته کدوسبز با سوسیس و میگو	۳۱
۱۱. تاکو ماهی کبابی دلچسب	۳۴
۱۲. کوفته بوقلمون تُند	۳۶
۱۳. سالاد سیب و ماهی تون ساده	۳۸
۱۴. برگر بوقلمون	۴۰
۱۵. گوشت تُند کلاسیک	۴۲
۱۶. باربیکیو استیک گاو میش تُند با مارچوبه کبابی و سیب‌زمینی شیرین	۴۴
۱۷. نان سرخ شده به سبک هندی	۴۶
۱۸. تیلایپا وراکروز خوشمزه	۴۷
۱۹. سوپ مقوی با گوشت گاو و رشته‌فرنگی	۵۰
۲۰. سالاد میوه و ماهی تون با طعم شیرین	۵۲
۲۱. لازانیا با اسفناج و رشته‌فرنگی	۵۴

۲۲. سوپ کدو حلوائی با گوش ماهی سرخ شده ۵۶
۲۳. قزل آلا با بادام (بسیار مقوی) ۵۸
۲۴. کوکی های بادام و نارگیل خوشمزه ۶۰
۲۵. سیبزمینی قرمز پُر شده با ماهی سالمون ۶۲
۲۶. برگ های خرچنگ خوشمزه ۶۴

پیشگفتار

آخ اگه از آسمون نون می بارید

آخ اگه از آسمون نون می بارید
غم سرمای زمستون، غم گرمای تابستونو نداشتیم،
غم امروز پیرا و غم فردای جوونا رو نداشتیم،
غم عقد و عزا و غم عید نداشتیم.
آخ اگه از آسمون نون می بارید
غم دیرینه، غم نون، نداشتیم
فکر نون و ذکر نون رو نداشتیم،
این همه عجز و لایه رو هم نداشتیم.
آخ اگه از آسمون نون می بارید
غم اون سالا، غم این سالا رو نداشتیم،
تنبون پاره نداشتیم، کفش سولاخ نداشتیم،
پیرهن کهنه نداشتیم، کت پینه دار نداشتیم.
آخ اگه از آسمون نون می بارید
این همه قرض و قوله نداشتیم،
بدهی کوچیک و وام بزرگ نداشتیم.
آخ اگه از آسمون نون می بارید
دیگه داروغه و گزمه دیگه فراش نداشتیم،
دیگه درویش و قلندر دیگه هیچ گدا نداشتیم.
آخ اگه از آسمون نون می بارید
دیگه عدلیه مجریه دیگه قهریه مقننه نداشتیم،
دیگه قواموا رییس میبیس قانون مانون اصلن نداشتیم.

آخ اگه از آسمون نون می بارید
 دیگه چوب و فلک دیگه ترکه انار خوش دسک نداشتیم،
 دیگه حبس و زندون دیگه زندونی نالون نداشتیم،
 دیگه امون بده و عذاب نده رو هم نداشتیم.
 آخ اگه از آسمون نون می بارید
 دیگه بقال، دیگه قصاب زوردار نداشتیم،
 دیگه حجره دار، دیگه دکون دار رودار نداشتیم،
 دیگه مکار و زبون باز دیگه ازین جنسا نداشتیم.
 آخ اگه از آسمون نون می بارید
 دیگه شبگرد با قدره دیگه سارق بی قواره نداشتیم،
 دیگه زورگیر دریده دیگه رهن رهمیده نداشتیم.
 آخ اگه از آسمون نون می بارید
 دیگه بخت سیاه، آدم روسیاه نداشتیم،
 دیگه آرزو بدل، شرمسار و خجل نداشتیم.
 آخ اگه از آسمون نون می بارید
 دیگه فرقی با هم نداشتیم،
 ارث فقرا، فقر نداشتیم،
 پول اغنیا، تو بانک و بالش نداشتیم،
 فقیر و بی چیز نداشتیم، گشنه و نزار نداشتیم.
 آخ اگه از آسمون نون می بارید،
 آخ اگه نون مٹ بارون می بارید،
 دیگه آسوده و راحت،
 دیگه بی پروا و خجالت،
 مٹ قناری های شاد و بی خیال،
 مٹ لوطیای مست و باحال،
 زیر بارون نون زیر آواز می زدیم:
 ای فلونی داره از آسمون نون می باره...

پی‌نوشت:

غم دیرینه، غم نون: از نمایشنامه «مرگ یزدگرد» بهرام بیضایی.
 غم اون سال: اشاره به کتاب «نان سال‌های جوانی» اثر هاینریش بل (۱۹۸۵-۱۹۱۷) است.
 شخصیت داستان جوانی به نام والتر فندریش در زمان جنگ جهانی دوم است. نان از نظر
 فندریش اهمیت فراوانی یافته است. «...حتا حالا اغلب اوقات وقتی حقوقم را می‌گیرم با
 اسکناس‌ها و پول خردهایی که در جیبم دارم در شهر پرسیه می‌زنم و خاطرات ترس بیش
 از حد آن روزها سراسر وجودم را فرامی‌گیرد، و من نان تازه‌ای را که در ویتترین نانوایی
 قرار دارد می‌خرم؛ دو تا نان را که به‌نظرم خیلی قشنگ می‌رسند می‌خرم و در نانوایی
 بعدی یکی دیگر، و نان فانتزی‌های کوچک برشته تُرد دیگر؛ آن‌قدر می‌خرم که مجبور
 می‌شوم بعداً بخشی از آن را برای صاحبخانه‌ام روی میز آشپزخانه بگذارم، چون قسمت
 چهارم نانی که خریده‌ام را نمی‌توانم بخورم و فکر این‌که ممکن است نان‌ها بیات شوند
 مثل خوره وجودم را می‌خورد...» (ص ۱۹).

پویان ثابت

۱۳۹۵/۱۲/۱۳