



وصفات قليلة الدسم قليلة الكولسترول ستستمتع بها

خُصّرت الوصفات من قبل هيلين فيشر،

الناشرة، كتب فيشر

223	المقبلات
235	الحساء
267	السلطات
291	التبيلات والمنكهات، والصلصات، والمخللات
311	أنواع الخبز
339	الأفوال والبقول الأخرى
353	الخضار
367	السمك
389	الدواجن واللحوم
433	التحلية عقب الطعام
467	وصفات متنوعة

شكر

نشكر سوزان ديمنج، دكتوراه، خبيرة تغذية مسجلة، لاستعمال وصفاتها: طبق فاصولياء جامايكا، وجبة برونزويك بالطهي البطيء، فطيرة الأرز والفاصولياء الإسبانية، شوربة البندورة والعدس، الشطائر الشرقية.

التحليل التغذوي

حسب التحليل التغذوي باستعمال برنامج مُعَامِل الأُطعمة AE لبرامج النوافذ للتشغيل، طبعة 6، حقوق النشر 1987 - 1995 لشركة إيشا للأبحاث. يوجد في البرنامج معلومات عن أكثر من 10,000 طعام ويقدم تحليلاً لـ 113 غذاء و21 عاملاً تغذوياً، بما فيها التبادلات الطعمية. يستعمل البرنامج المعطيات من مؤسسة الطعام والدواء في الولايات المتحدة ومصادر علمية أخرى. لا يشمل التحليل المقدم في هذا الكتاب المحتويات الخيارية أو التنويعات. عندما تكون كمية المحتوى ضمن مجال، يستعمل الرقم الأعلى. عندما يكون هناك مجال من الحصر، يستعمل الرقم الأدنى.