第一图书网, tushu007.com

<<5色健康餐>>

图书基本信息

书名：<<5色健康餐>>

13位ISBN编号：9787030119605

10位ISBN编号：7030119606

出版时间：2003-10-1

出版时间：科学人文出版分社

作者：曹丽娟,Toku Chao

页数：105

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<5色健康餐>>

内容概要

《5色健康餐》将食物以营养成份区分成5种颜色：红、黄、绿、白以及咖啡色。
170道美味任选，主食+主菜+5色配菜，看颜色就能均衡营养，就能享受健康餐。
只要挑选出5色菜单，搭配肉类或海鲜等主菜，及米饭或面等主食，将营养学转化成易懂、易记得5色，一般人就能很容易的拥有营养均衡、热量适中的一餐。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

曹丽娟，生于1960年，双子座，台北市人，现居天母。
天津国际大学营养科学博士、博强国际管理科学硕士。
荣获1998年联合国自然医学家族NM总裁赠勋殊荣，荣获1999年联合国自然医学家族圣约翰王储Dr Deric Bircham亲赠骑士爵（夫人）勋章殊荣。
担任发展策进会推行委员（董事

第一图书网, tushu007.com

<<5色健康餐>>

书籍目录

作者序编者序本书用法各年龄层所需营养素The nutrition of everyone5色健康套餐组合 多变化的米食 西式健康套餐 小巧香味套餐 蔬活套餐 和风精致套餐 好吃的便当 营养午餐 里脊排骨餐 意大利面套餐 香辣鸡丁套餐 营养午餐2 海陆套餐 面包的传奇红色黄色绿色白色紫、咖啡色主菜类猪肉类牛、羊肉类鸡、鸭、鹅海鲜混合色2色3色 4色5色营养成分索引

第一图书网, tushu007.com

<<5色健康餐>>

编辑推荐

现代人在文明病增多及强调养生的风气下，越来越重视健康均衡的饮食，但一般人都不像营养师受过专业的训练，可以容易地分辨各种食物的营养成分。
所以，如何简单又快速地知道自己吃得是否健康又均衡？
热量又不会过多导致肥胖，答案就在这本《5色健康餐》中！

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com