

<<健康膳食10要素>>

图书基本信息

书名：<<健康膳食10要素>>

13位ISBN编号：9787214033437

10位ISBN编号：7214033437

出版时间：2002-11-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：傅善来

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>

<<健康膳食10要素>>

内容概要

健康膳食10要素，ISBN：9787214033437，作者：傅善来著

<<健康膳食10要素>>

书籍目录

前言

- 1 每人每天一瓶奶
- 2 每人每天一个蛋
- 3 天天要吃豆制品
- 4 每天餐桌上至少有一道海鱼
- 5 用兔肉代替猪肉
- 6 每人每天500克蔬菜
- 7 把菌菇类食品纳入膳食结构
- 8 淡些, 淡些, 再淡些
- 9 控制高糖和高脂饮食
- 10 粮食不能少

附录

- 1 养生进补指南
- 2 中国居民平衡膳食宝塔
- 3 测一测您的膳食合理吗

<<健康膳食10要素>>

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>