

<<营养师没说的1001蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<营养师没说的1001蔬果汁>>

13位ISBN编号：9787538621877

10位ISBN编号：7538621873

出版时间：2007-1

出版时间：吉林美术（图书经理部

作者：金版文化 编

页数：264

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>

## <<营养师没说的1001蔬果汁>>

### 内容概要

每一种蔬菜都能为人体提供其独有的植物营养素及生命活性物质。

蔬果中富含的营养素在机体内能起到全方位的抗氧化作用，并促使我们人体细胞产生降解酶类，帮助机体清除环境毒素，对延缓衰老、美容养颜、预防疾病有非常重大的意义。

这本《营养师没说的1001蔬果汁》收录1000余例营养丰富的蔬果汁的材料、做法，以及相关的营养分析。

书中内容有别于其他的蔬果食谱，对于繁忙的现代人来说，不仅提供了最佳的蔬果对症指南，也让您在众多蔬果中，轻易找到最佳的黄金拍档，一起为您的健康把关。

全书文字通俗易懂，图片清晰精美，绝大部分蔬果材料都是随处可得，你只需在家中准备一台榨汁机，全家老少的蔬果营养摄入就可以轻易解决。

书中还针对各类蔬果汁所含的营养成分，给出贴心的提示，你还可以根据这些提示，针对家人及自己的不同的健康状况及营养需求，安排不同的蔬果饮料，可谓“一书在手，营养无忧”。

此外，对于广大爱美的女性朋友来说，想要美白靓肤、消脂瘦身、排毒清肠、防止水肿……这本书绝对能给你最有益的指导。

愿这本书能给广大读者带去健康、美丽的福音！

<<营养师没说的1001蔬果汁>>

书籍目录

第一篇 美颜蔬果汁 美白亮肤 嫩肤葡萄干奶 香酸苹果亮眼饮、芦荟果汁 柠檬茭白果汁  
 猕猴桃柳橙酸奶、仙人掌汁 哈密瓜黄瓜马蹄汁 双西黄瓜汁 桂圆芦荟露 活力蔬果汁、牛蒡水果汁 杨桃香蕉奶饮 酸甜鲜果汁 橘子芹菜花椰汁 包菜火龙果汁 嫩肤酸  
 酸饮 山楂草莓汁 酸甜西芹双萝饮 芭蕉果蔬汁 番茄芹菜豆腐汁 牛油果木瓜汁、  
 黄芪李子果奶 淡化斑纹 丰胸美白柳橙汁、草莓汁 草莓芦笋果汁 柠檬芹菜香瓜汁 牛  
 油果柳橙汁 酸甜木瓜汁、橘子汁 柳橙柠檬蜜汁 草莓紫苏橘子汁 柠檬牛蒡柚汁 柠  
 檬蒲公英汁 草莓黄瓜葡萄柚汁 木瓜柳橙汁 草莓蒲公英汁 柠檬菠菜柚汁 预防粉刺  
 胡萝卜菠萝汁 胡萝卜枇杷苹果 黄瓜木瓜柠檬汁 桃子汁、柠檬生菜草莓汁 润肤多汁  
 饮 红糖西瓜饮、香瓜蔬果汁 酸甜柠檬浆、包菜猕猴桃汁 番茄汁田柚汁 猕猴桃柠檬柳  
 橙汁 柠檬西芹橘子汁 柿子柠檬汁 包菜葡萄汁 柠檬笋果芭蕉汁 草莓蜜瓜菜汁  
 草莓橘子蔬果汁 润泽皮肤 苹果莴笋汁 柠檬青椒萝卜汁 柠檬青菜汁 苜蓿果奶 胡  
 萝卜草莓汁 柠檬西芹柚汁 草莓柠檬酸奶 菠萝苹果汁 柠檬西兰花橘汁 菠萝甜浆、  
 苹果油菜柠檬汁 番石榴葡萄柚汁 西瓜番茄汁 包菜茼蒿橘汁 胡萝卜苹果芹菜汁 柠檬  
 生菜芦笋汁 梨子柚汁 菠萝芹菜汁、黄花菠菜片 南瓜橘子汁 柠檬芥菜橘子汁 酸味  
 菠萝汁 苹果生菜柠檬汁 生菜李子柠檬汁 胡萝卜番茄汁 包菜木瓜汁 胡萝卜猕猴桃  
 果汁第二篇 纤体蔬果汁 消脂瘦身 酸甜草莓柳橙汁 草莓水蜜桃菠萝汁 蜜汁枇杷综合汁  
 草莓柳橙汁、黄瓜水果汁 麦片木瓜奶昔 番茄牛奶、苹果柠檬汁 柳橙薄荷汁、甜椒综  
 合汁 苹果西芹芦笋汁 蛋密汁、木瓜哈密瓜汁 番茄酸奶 牛油果猕猴桃马蹄汁 菠萝  
 柳橙蛋黄果汁 酸甜菠萝片 防止水肿 香菇葡萄汁 姜香冬瓜露、菠萝苹果汁 西瓜香蕉  
 汁 菠萝芹菜汁、苹果酸奶 冬瓜苹果汁、小黄瓜蜜饮 蓝莓雪乳 番茄芹菜柠檬汁 小  
 黄瓜苹果汁 .....第三篇 排毒蔬果汁第四篇 食疗蔬果汁第五篇 健康养颜花果醋第六篇 附录

<<营养师没说的1001蔬果汁>>

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>