

<<UP300%提升能量的果汁>>

图书基本信息

书名：<<UP300%提升能量的果汁>>

13位ISBN编号：9787544240703

10位ISBN编号：7544240703

出版时间：2011-6

出版时间：南海出版社

作者：主妇生活编辑部 编

页数：127

译者：金哲

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>

## <<UP300%提升能量的果汁>>

### 内容概要

最适合喜爱运动的人选用的果蔬汁DIY书  
补充人体运动必须，饮食专家公开秘方  
每天一杯生鲜果蔬汁，让你能量UP！

UP！

教你把握饮用营养果蔬汁的最佳时机——运动前、运动中、运动后  
为不同的运动推荐对应的果蔬汁配方

<<UP300%提升能量的果汁>>

作者简介

作者：(韩)主妇生活编辑部

<<UP300%提升能量的果汁>>

书籍目录

Part 1

只要有一种蔬果就OK

草莓奶昔  
香蕉奶昔  
黄瓜汁  
胡萝卜汁  
西红柿汁  
猕猴桃汁  
番薯奶昔  
芒果奶昔  
高丽菜汁  
葡萄柚汁  
哈密瓜汁  
柳橙汁  
苹果汁  
参须汁  
水蜜桃汁  
蓝莓奶昔  
菠萝汁  
葡萄汁  
西瓜汁  
雪梨汁

Part 2

只要有两种蔬果就OK

葡萄柚菠萝汁  
胡萝卜猕猴桃汁  
西瓜柳橙汁  
哈密瓜葡萄汁  
苹果蓝莓汁  
雪梨菠萝汁  
猕猴桃芦荟汁  
黑枣苹果奶昔  
香蕉菠萝奶昔  
猕猴桃苹果汁  
香蕉人参奶昔  
草莓西洋芹汁  
哈密瓜猕猴桃汁  
哈密瓜芒果奶昔  
草莓西红柿奶昔

Part 3

只要有三种蔬果就OK

芒果菠萝柠檬奶昔  
草莓蜜桃苹果汁  
柳橙芒果蓝莓奶昔  
柳橙苹果梨汁

## <<UP300%提升能量的果汁>>

哈密瓜猕猴桃葡萄汁  
香蕉草莓柳橙奶昔  
橘梗苹果胡萝卜汁  
菠菜胡萝卜西红柿汁  
香蕉蓝莓草莓奶昔  
西洋芹西红柿柠檬汁  
柳橙芒果草莓奶昔  
猕猴桃哈密瓜芒果奶昔  
胡萝卜柳橙苹果汁  
香蕉杏仁酪梨奶昔  
葡萄汁

### Tip 基本知识

关于果汁、奶昔的各种疑问  
丰富的水果常识  
果汁&奶昔营养分析表

## <<UP300%提升能量的果汁>>

### 章节摘录

插图：Part 1只要有一种蔬果就OK用新鲜水果和蔬菜制作的天然果汁和奶昔，富含了运动时所需的水分和碳水化合物，以及人体所需的维生素、矿物质等各种营养。

这些营养素不能在人体内单独发生作用，而是要能过相互作用才能提高人体免疫力、产生能量。

## <<UP300%提升能量的果汁>>

### 编辑推荐

《UP300%提升能量的果汁》由南海出版公司出版。

<<UP300%提升能量的果汁>>

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>