

<<这么吃,你可以变更瘦>>

图书基本信息

书名：<<这么吃,你可以变更瘦>>

13位ISBN编号：9787806569658

10位ISBN编号：7806569650

出版时间：2003-9-1

出版时间：百家出版社

作者：本书编写组

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>

<<这么吃,你可以变更瘦>>

内容概要

减肥常采取低热量的饮食，每人每日所需热量不得低于1000卡，才能维护身体的正常生理功能，而烹调方式以清淡为主。

常常看见有人连续吃水煮青菜1个星期甚至1个月，吃到腻了，失去品尝美食的乐趣后，因而放序了原先减肥的目标。

本书采用许多有功效的食材，例如：慧仁、山药、山楂、糙米、红豆、冬瓜等等，不但有减肥效果，同时具有丰富营养素，再搭配上不同的烹调方式，让想瘦的你，轻松窈窕！

<<这么吃,你可以变更瘦>>

书籍目录

推荐序 王方玉营养师你真的很胖吗?

—窈窕美眉身材数值计算公式健康享瘦·完美塑身—不要热量要营养的健康吃法市售食品热量一览表PART 1 美人养生餐1、淮山苋菜2、枸札鸡丁3、双脆苦瓜4、茯苓冬瓜焖干贝5、酱汁鱼排6、泽泻冬瓜烩三鲜7、香煎鸡排8、四色9、牛奶玉米焗庇10、香煎鲑鱼PART 2 享瘦煲汤1、南瓜蔬菜汤2、茯苓鱼片排毒汤3、山楂冬瓜消脂汤4、陈皮蛤蜊瘦身汤5、红豆山药甜汤6、绿豆薏仁汤7、桂皮牛蒡窈窕粥PART 3 悠闲轻松小点PART 4 窈窕果饮

<<这么吃,你可以变更瘦>>

章节摘录

插图

<<这么吃,你可以变更瘦>>

媒体关注与评论

书评18道让你美丽加位的养生餐点, 17道高纤维窈窕果饮, 11道让你拥有玲珑曲线的健康享瘦煲汤, 塑造从头到脚“清瘦窈窕”魔鬼好身材。

让您在享受美味的同时, 获得让人羡慕的好身材。

<<这么吃,你可以变更瘦>>

编辑推荐

减肥常采取低热量的饮食，每人每日所需热量不得低于1000卡，才能维护身体的正常生理功能，而烹调方式以清淡为主。常常看见有人连续吃水煮青菜1个星期甚至1个月，吃到腻了，失去品尝美食的乐趣后，因而放序了原先减肥的目标。本书采用许多有功效的食材，例如：慧仁、山药、山楂、糙米、红豆、冬瓜等等，不但有减肥效果，同时具有丰富营养素，再搭配上不同的烹调方式，让想瘦的你，轻松窈窕！

<<这么吃,你可以变更瘦>>

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>