

<<快瘦食物排行速查輕圖典>>

图书基本信息

书名：<<快瘦食物排行速查輕圖典>>

13位ISBN编号：9789862294963

10位ISBN编号：9862294965

出版时间：2011-7

出版单位：三采文化出版事業有限公司

作者：三采文化 著

页数：224

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>

<<快瘦食物排行速查輕圖典>>

內容概要

熱量大減、不減食量的好幫手 最高激增共1200項食物熱量排行 + 特別加值637項外食運動量換算 好吃的食物越來越多，肥胖陷阱一定要查清楚！

不小心多吃，1大卡 = 30步快走，把脂肪燃燒掉，馬上抵銷！

一樣是吃燒肉、火鍋，為什麼你胖得比別人多？

你注意過別人筷子夾的食物，跟你夾的有什麼不同嗎？

《快瘦食物排行速查輕圖典 激瘦增訂版》告訴你問題在哪裡！

· 你不知道，自己最愛吃的食物哪些是高熱量。

· 你不知道，自己最愛吃的食物哪些含高脂肪。

· 你不知道，排行榜前段班的瘦食物也很美味。

· 你不知道，只要挑對瘦食物，食量不減還能一直瘦。

· 你不知道，肌肉的代謝率是脂肪的10~20倍。

· 你不知道，搭配快走運動能長肌肉、消肥肉，加速瘦更快。

帶著最強效的瘦身飲食工具書，下次聚餐，你可以不必節食，還能悄悄瘦下去！

本書特色 1. 史上收錄最多！

熱量 / 脂肪排行榜速查 激增最高共1200項常見食物，遍及6大類食物，及26種中外料理、小吃、火鍋料等外食。

2. 特別增列！

快走運動量換算速查 針對其中637項常見外食，增列快走運動量換算。

方便你搭配快走運動，持續完美地瘦下去！

3. 一眼破解！

排行榜前段班的瘦食物，原來一樣美味！

以熱量（低 高）排列，一看就知道吃什麼才不容易胖，專挑會讓你瘦的美食開心吃，大減熱量

！

<<快瘦食物排行速查輕圖典>>

書籍目錄

PART 1 減重的絕對法則：少吃會胖的！

- 生活小測驗：抓出我的致胖因子。肥胖有害健康，要怎樣才算肥胖？
- 這樣吃，難怪熱量降不了！
- 減少總熱量，分段進行好完成！
- 10大常見無效減肥法！
- 極傷身！

減肥過快6大症狀。一大卡 = 30步，專瘦肥肉大絕招！

PART 2 天然肉類海鮮區熱量排行榜。肉類瘦肥不一，選對部位去油膩！

- 海鮮營養高，瘦身最佳好夥伴！

· 牛肉類排行。牛肉的美味地圖。豬肉類排行。豬肉的美味地圖。雞肉類排行。雞肉的美味地圖。其他肉類排行。羊肉類排行。羊肉的美味地圖。海水魚類排行。淡水魚類排行。蝦蟹貝類排行。頭足類排行。其他海產類排行

PART 3 天然蔬果區熱量排行榜。蔬菜烹調選低脂，瘦得健康有活力！

- 水果營養差異大，要挑低卡才會瘦！

· 葉菜類排行。瓜類排行。菇蕈類排行。蔬菜根莖類排行。辛香類排行。花果芽菜類排行。溫帶水果類排行。亞熱帶水果類排行。熱帶水果類排行

PART 4 天然全穀雜糧區熱量排行榜。全穀雜糧熱量高，高纖低卡是關鍵！

- 全穀雜糧怎麼吃？

低脂攝取有巧妙！

· 米穀飯類排行。根莖澱粉類排行。雜糧類排行。雜糧粗製類排行。米麵條類排行

PART 5 蛋奶豆、油脂、調味料區熱量排行榜。蛋奶豆很重要，聰明攝取甩油脂！

- 油脂類懂得吃，抓住祕訣不怕胖！

- 調味料提味妙，避開陷阱有方法！

· 奶類排行。蛋類排行。豆類排行。油脂類排行。堅果類排行。辛香類排行。調味粉類排行。調味醬類排行。蜜糖類排行

PART 6 外食區熱量排行榜。外食地雷多，怎麼吃最安全？

- 中式餐宴皆美食，享瘦低脂有技巧！

- 外食族一天三餐，低脂攻略教戰！

- 西餐午茶多變化，陷阱千萬要注意！

· 中式麵館主食類排行。中式麵館附餐類排行。中式快餐便當類排行。中式餐廳熱炒類排行。中式清蒸冷盤類排行。中式餐廳燒燴類排行。中式餐廳煎烤炸類排行。中式餐廳湯品類排行。中式加工火鍋料類排行。義式料理類排行。日式料理類排行。美式速食類排行。傳統早餐類排行。新式早餐類排行。· 特色小吃類排行。麵攤小吃類排行。零嘴小吃類排行。中式糕點類排行。西點麵包類排行。西點蛋糕類排行。特調茶飲類排行。蔬果汁類排行。甜品。調飲類排行。咖啡類排行。冰淇淋類排行。酒類排行

<<快瘦食物排行速查輕圖典>>

媒体关注与评论

【統籌總審訂】 財團法人長庚紀念醫院營養師 許美雅 【熱量計算】（依姓氏筆劃順序）
財團法人長庚紀念醫院營養師團隊 林鈺珊、曹雅姿、章曉翠、謝宜珊

<<快瘦食物排行速查輕圖典>>

编辑推荐

1. 史上收錄最多！
熱量 / 脂肪排行榜速查 激增最高共 1 2 0 0 項常見食物，遍及 6 大類食物，及 2 6 種中外料理、小吃、火鍋料等外食。
2. 特別增列！
快走運動量換算速查 針對其中 6 3 7 項常見外食，增列快走運動量換算。
方便你搭配快走運動，持續完美地瘦下去！
3. 一眼破解！
排行榜前段班的瘦食物，原來一樣美味！
以熱量（低 高）排列，一看就知道吃什麼才不容易胖，專挑會讓你瘦的美食開心吃，大減熱量！

<<快瘦食物排行速查輕圖典>>

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>