

<<這樣吃，養出健康好體質>>

图书基本信息

书名：<<這樣吃，養出健康好體質>>

13位ISBN编号：9789862574386

10位ISBN编号：9862574380

出版时间：上奇時代

作者：漢竹 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>

<<這樣吃，養出健康好體質>>

內容概要

170種家常食物小米?玉米?大白菜?菠菜?茄子?青椒?苦瓜黃豆芽?冬瓜?蓮藕?香菇?豬肉?海帶?紫菜食療功效、營養價值全面解析，讓你吃得明白、吃得健康400道精選養生美食山藥燕麥粥?芝麻配蔥?蒜蓉菠菜?冬瓜海帶湯?香菇配檸檬木耳燉豆腐?人蔘葡萄飲?銀耳香瓜羹?苦瓜炒鴨蛋?蜂蜜雪梨 最營養的搭配，最健康的吃法，幫你調理好每一天的飲食 600條飲食宜忌 × 豬肝+菜花 × 螃蟹+茄子 × 蜂蜜+西瓜 × 海帶+薏仁 × 牛奶+空心菜 × 茶+苦瓜 × 牛奶+檸檬 × 啤酒+煙燻食品 × 紅糖+豆漿 × 蛋類+小米教你識別食物搭配忌諱，了解膳食宜忌，避免身體亮紅燈的健康隱患本書特色沒有不好的食物，只有不合理的膳食本書用最平常的方法讓你輕鬆就能養成健康生活遠離肥胖與慢性病、強化身體機能1200種食物營養?搭配?宜忌大集合獻給平常太忙碌，沒有時間好好吃飯的你

<<這樣吃，養出健康好體質>>

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>