<<蔬果汁排毒養生>>

图书基本信息

书名: <<蔬果汁排毒養生>>

13位ISBN编号: 9789864135974

10位ISBN编号:986413597X

出版时间:康鑑文化出版社

作者:陳冠廷著

页数:144

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

<<蔬果汁排毒養生>>

内容概要

俗話說:「一天五蔬果,疾病遠離你。

」 但是我們不可能一下子吃到那麼多種不同的蔬果,因此更聰明的健康吃法,就是把多種蔬果集 合在一起打成汁,一次攝取完整的維生素營養,而且成分天然、容易被身體吸收。

[內容特色]: 一、本書示範將近八十種各式各樣的健康蔬果汁,教您在家自己動手做,每天 餐前飯後來一杯,不僅幫助消化、維持血液酸鹼值平衡,還能防止皮膚粗糙、提高免疫力!

- 二、內容分為整腸健胃、美白瘦身、清熱排毒、防癌抗老等四大單元,讓您輕鬆做出營養美味的 蔬果汁,滿足全家人的飲食需求。
- 三、每道食譜除了基本配方與製作方式之外,還有各種蔬果的營養成分標示與採買處理要訣,以 及最佳食用必須知道的保健大補帖。

只要照著食譜攝取「天天五蔬果」,健康自然跟著來!

<<蔬果汁排毒養生>>

编辑推荐

俗話說:「一天五蔬果,疾病遠離你。

- 」 但是我們不可能一下子吃到那麼多種不同的蔬果,因此更聰明的健康吃法,就是把多種蔬果集 合在一起打成汁,一次攝取完整的維生素營養,而且成分天然、容易被身體吸收。
- 一、本書示範將近八十種各式各樣的健康蔬果汁,教您在家自己動手做,每天餐前飯後來一杯, 不僅幫助消化、維持血液酸鹼值平衡,還能防止皮膚粗糙、提高免疫力!
- 二、內容分為整腸健胃、美白瘦身、清熱排毒、防癌抗老等四大單元,讓您輕鬆做出營養美味的 蔬果汁,滿足全家人的飲食需求。
- 三、每道食譜除了基本配方與製作方式之外,還有各種蔬果的營養成分標示與採買處理要訣,以 及最佳食用必須知道的保健大補帖。
- 只要照著食譜攝取「天天五蔬果」,健康自然跟著來!

<<蔬果汁排毒養生>>

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