

<<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>>

### 內容概要

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>