

<<热量速查>>

图书基本信息

书名：<<热量速查>>

13位ISBN编号：9789866716775

10位ISBN编号：9866716775

出版时间：2008/07/09

出版时间：三采

作者：三采文化

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>

## <<热量速查>>

### 内容概要

搜羅生活常見飲食的全熱量圖鑑！

輕鬆選低卡，輕體瘦身超EASY！

算著吃，不要吃了算！

你愛吃又怕胖嗎？

調查顯示，台灣每4個人中有1個過胖，也難怪減肥會成為國民運動！

怎樣都吃不胖的人，其實少之又少！

身材都是靠吃維持出來的！

本書請專業營養師團隊計算了食材的熱量、GI值、膳食纖維等，共收錄了1200種常見食材，不論是新鮮食材、各類外食，甚至是便當，全部都讓你方便查詢！

不管是蔬果、海鮮、肉類、外食、零食等，想查的熱量都查得到！

吃之前，隨手查，熱量少一點，身材就輕一點！

你會發現，體重降下來了、人也清爽許多，復胖夢魘不再，原來，瘦身也可以這麼簡單！

#### 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>