

<<吃出免疫力>>

图书基本信息

书名：<<吃出免疫力>>

13位ISBN编号：9787111130543

10位ISBN编号：7111130545

出版时间：2004-01-01

出版时间：机械工业出版社

作者：刘湘琪

页数：170

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>

<<吃出免疫力>>

内容概要

在本书中，生机饮食权威刘相琪老师从生机饮食的起源、生机饮食的遵循原则、生机饮食的素材、10大营养补充品谈起，配以32种美味酱汁和面包抹酱、34种简单易做的冷热食谱，让你吃出健康美味，吃出免疫力。

<<吃出免疫力>>

作者简介

刘湘琪，著名生机饮食专家，在营养学、中西医药学、心理学等领域皆有很深的造诣。她提倡生机饮食，强调在追求营养之外，也不可忽略色、香、味。她依照食物的特性所精心调配的食谱，既可以为人体提供高能量、有生命力的完全食物，又让人惊艳于生机饮食的色彩及美味。

<<吃出免疫力>>

书籍目录

自序 别当煮熟的青蛙见证 生机饮食与我第1章 生机饮食是健康的基础 1-1 生机饮食的起源 1-2 生机饮食的遵循原则 1-3 为什么人类适合生机饮食？
第2章 找出健康的杀手 2-1 生活中无所不在的毒素和排毒 2-2 蔬果里的抗老防癌尖兵——抗氧化物 2-3 抗癌食物中的8大超级巨星第3章 高酵素生食蔬果疗法 3-1 生食的益处 3-2 生食疗法的主角 3-3 10种人体不可或缺的营养补充品第4章 生机素材何处觅 4-1 生机素材13大类 4-2 怎样煮饭营养又好吃？
第5章 生机美味DIY 5-1 32种美味酱汁和面包抹酱 5-2 自制有机果酱 5-3 自制香醇的水果醋 5-4 34道能量充沛的排毒佳肴附录

<<吃出免疫力>>

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>