

<<享“瘦”健康餐>>

图书基本信息

书名：<<享“瘦”健康餐>>

13位ISBN编号：9787506430197

10位ISBN编号：7506430193

出版时间：2004-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：赖慧真

页数：95

字数：90000

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>

## <<享“瘦”健康餐>>

### 内容概要

尚锦健康系列。

轻松瘦身+健康窈窕100%。

专业医师设计60道享“瘦”美食，只要吃法得当，苗条、健康都拥有。

<<享“瘦”健康餐>>

书籍目录

斤斤计较算算看 肥胖是罪过吗？

肥胖是疾病的温床生活大考验按一按肥肉不见了陷阱勿入遗传惹的祸水果：水果沙拉/老姜汁蘸红番茄 魔芋苹果沙拉 元气沙拉 酸乳苹果沙拉/综合水果吧 吐司三明治蔬菜：凉拌海带/鱼香秋葵 苦瓜拌甜椒 凉拌青木瓜 百合丝瓜 凉拌芦笋 凉拌西兰花 小黄瓜三明治 红酒醋山药/椰香沙拉 焖二冬 圆白菜手卷 芥末西芹 五彩缤纷 杏仁豆腐汤 凉拌莲藕 番茄豆腐豆芽汤 干贝菜心 拌芦荟海鲜肉品

<<享“瘦”健康餐>>

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>