

<<美味瘦身餐100道>>

图书基本信息

书名：<<美味瘦身餐100道>>

13位ISBN编号：9787533526993

10位ISBN编号：7533526996

出版时间：2006-1

出版时间：福建科学技术出版社

作者：周薇丽

页数：95

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>

<<美味瘦身餐100道>>

内容概要

三餐、点心都不少 5天瘦下1公斤！

想要瘦，一定要饿得头晕眼花吗？

如果要摆脱身上1公斤的肥肉，你知道要少摄取多少热量？

答案是7,700Kcal。

倘若你原来每天饮食所摄取的热量为2,400Kcal，调整成吃得饱饱，却只摄取800Kcal热量的瘦身餐，那么，只要5天就可以瘦下1公斤。

本书为你提供每日3350cal的美味餐，包括饭、面、面包、套餐、宵夜与甜点等几个部分共100道，让你既能享有口福，又能轻松拥有窈窕的身材。

本书除了介绍了100道低热量美食的材料与制作方法外，还详细介绍了食材的功效、食材热量表、人体营养需求与来源、低热量美食制作秘诀、瘦身方法比较等。

<<美味瘦身餐100道>>

书籍目录

编辑开场白作者序700-1100KJ美味饭30道 素花炒饭 鱼松素蔬干拌饭 卤牛葱丝烩饭 蒟蒻肉丝炒饭 红烧紫茄烩饭 蛋皮饭包寿司卷 番茄蛋炒饭 海鲜炒饭 苦瓜蛋白烩饭 香椰咖喱烩饭 咸鱼饭包 香汁卤肉干拌饭 鸡丁香茅炒饭 什锦豆瓣干拌饭 鲜笋嫩鸡汤泡饭 什锦蔬菜饭卷 肉片蔬菜汤泡饭 木瓜丝海鲜饭包 卤汁蒟蒻干拌饭 牛肉姜汁汤泡饭 丝瓜蛤蜊烩饭 鱼片鲜味汤泡饭 凉拌菜寿司 腐乳味噌汤泡饭 葱味鸡蛋汤泡饭 白菜醋熘豆皮卷 彩虹鸡丝杂 法式香料炒菜 红烧豆腐干拌饭 干贝鲜汁干拌饭 食材热量换算表300--1100KJ多变粥面30道 鲜笋绞肉粥 蒟蒻肉丝粥 南洋鸡丝凉面 日式色凉面 小米薏仁粥 杂粮紫米粥300-800KJ面包吐司10道300-1100KJ周末早午组合餐10道 80-500KJ宵夜与甜点20道各种瘦身法

<<美味瘦身餐100道>>

章节摘录

插图

<<美味瘦身餐100道>>

媒体关注与评论

书评从内而外调整体质，自然表现动人气质与完美身材！

<<美味瘦身餐100道>>

编辑推荐

从内而外调整体质，自然表现动人气质与完美身材！

<<美味瘦身餐100道>>

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>