

<<30天健康减肥营养餐>>

图书基本信息

书名：<<30天健康减肥营养餐>>

13位ISBN编号：9787534144967

10位ISBN编号：7534144965

出版时间：2012-6

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：李宁

页数：191

字数：180000

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>

## <<30天健康减肥营养餐>>

### 内容概要

身材往往是女性最关注的事情，不过你可能未曾想到，饮食习惯其实也像我们的性格一样各不相同，而其中的不良“饮食性格”可能就是导致你身材变形的根源。因此，《图说生活：30天健康减肥营养餐（畅销升级版）》一书，公开了人人都想知道的减肥秘诀，提供了营养师强力推荐的低热量营养餐。

## <<30天健康减肥营养餐>>

### 作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。

曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。

出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。

多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

<<30天健康减肥营养餐>>

书籍目录

Part 01 人人都想知道的减肥秘诀大公开

Chapter 01 “钻石级”燃脂食材排行榜

Chapter 02 关于瘦身你不知道的13个窍门

Chapter 03 揭秘腹部脂肪增多的15个原因

Chapter 04 针对局部特效减肥运动法

Part 02 营养师推荐的减肥食谱——吃好喝好消脂瘦身

Chapter 01 爽口小菜：口感零负担 轻盈享瘦

麻酱油麦菜

老虎菜

山药枸杞

三丝拌腐竹

凉拌西芹

蜜汁莲藕

蜜汁山药南瓜

胡萝卜拌青笋

菊花豇豆

姜汁豇豆

姜汁四季豆丝

凉拌丝瓜

白果拌苦瓜

什锦合菜

拌海带丝

蒜蓉海带丝

银耳拌山楂

山楂鸡蛋糕

香油拌菠菜

芝麻菠菜

黄瓜拌绿豆芽

金针菇拌萝卜丝

鸡蛋拌三丁

荞麦菜卷

洋姜茭白拌拉皮

香菜拌豆腐丝

鸡蓉土豆泥

盐水鸡肝

肉松拌豆腐

香肠拌银耳

紫菜蛋卷

红绿厚干张

香辣豆腐干

凉拌海蜇丝

海蜇拌厚干张

拌蜇皮

金枪鱼沙拉

柠檬三文鱼沙拉

<<30天健康减肥营养餐>>

Chapter 02 低卡排毒食疗 超好吃减

肥餐

尖椒苦瓜

苦瓜摊鸡蛋

香菇苦瓜

剁椒鸡蛋炒苦瓜

椒炆芥蓝

清炒荷兰豆

炒双花

彩色四季豆

西葫芦炒鸡蛋

酸辣西葫芦

玉珠南瓜

香菇油菜

爆炒圆白菜

鲜蘑圆白菜

圆白菜煎鸡蛋

醋熘圆白菜

圆白菜炆玉米

醋熘紫甘蓝

白菜四宝

素烧南瓜

彩椒炒山药

香葱土豆片

胡萝卜炒鸡蛋

百合南瓜盅

三色炒百合

山药炒甜椒

清炒韭菜

洋葱炒番茄

芹菜炒豆腐干

蒜薹鹌鹑蛋

金针菇炒双耳

金针菇烩豆腐

口蘑鹌鹑蛋

蘑菇炒白菜片

菠菜木耳鸡蛋

双耳炒黄瓜

香菇炒菜花

素烩竹荪

丝瓜扒竹荪

胡萝卜炒蘑菇

白菜烧木耳

平菇炒板栗

木耳黄豆芽

木耳炒肉片

火腿冬瓜

<<30天健康减肥营养餐>>

松仁焖香菇  
金针菇炒肥牛  
葱油淋鸡  
鸡丁炒南瓜  
辣子焖鸡腿

.....

Part 03 特效减肥妙法随你挑——最流行的减肥妙方大公开

附录 减肥瑜伽11式

## <<30天健康减肥营养餐>>

### 编辑推荐

30天特效减肥食谱经过科学分析，按照减肥需要，采取科学的饮食搭配方案，让各位爱美女士能够吃的瘦身，吃出美丽，这就是减肥食谱的神奇效果。

各种食品科学搭配，达到减肥的效果。

不再疯狂节食、不用大量出汗运动，健康的减肥餐，让你在美食的陪伴下轻松变苗条。

<<30天健康减肥营养餐>>

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>