

<<50种随手可得的健康食物>>

图书基本信息

书名：<<50种随手可得的健康食物>>

13位ISBN编号：9787543318465

10位ISBN编号：7543318466

出版时间：2005-1

出版时间：S·耶格尔、慕娴 天津科技翻译出版公司 (2005-01出版)

作者：S·耶格尔

页数：236

译者：慕娴

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>

<<50种随手可得的健康食物>>

内容概要

揭示了25个吃得健康的理由，展示食物指南金字塔的力量，发掘出你的健康潜力告诉你聪明采购的要诀，教会你维护健康的烹调妙法，指导你在外就餐的对策，介绍50种随手可得的健康食物。

<<50种随手可得的健康食物>>

作者简介

作者：（美国）S·耶格尔 译者：慕娴

<<50种随手可得的健康食物>>

书籍目录

食物与健康的身体从拒绝到重视万物之母最清楚25个吃得正确的理由健康的饮食策略食物指南金字塔的力量发掘你的健康潜力聪明采购的要诀维护健康的烹调妙法不定点用餐（外食）的对策谷类燕麦米饭小麦蔬菜芦笋豆类甜菜青花菜芽甘蓝甘蓝家族胡萝卜花椰菜芹菜红辣椒大蒜姜绿叶蔬菜洋菇洋葱家族防风草豌豆马铃薯南瓜洋南瓜甜椒水果苹果杏果.....乳制品肉类脂肪其他生病时，该吃什么

<<50种随手可得的健康食物>>

编辑推荐

揭示了25个吃得健康的理由，展示食物指南金字塔的力量，发掘出你的健康潜力告诉你聪明采购的要诀，教会你维护健康的烹调妙法，指导你在外就餐的对策，介绍50种随手可得的健康食物。

<<50种随手可得的健康食物>>

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>