

<<水果营养方案>>

图书基本信息

书名：<<水果营养方案>>

13位ISBN编号：9787807280460

10位ISBN编号：7807280468

出版时间：2005-7

出版时间：广东经济出版社

作者：李敏

页数：159

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>

## <<水果营养方案>>

### 内容概要

各种常见蔬菜最佳营养摄入方案、选购储存方法、食物搭配宜忌。

教您怎样吃进营养，吃出健康。

蔬菜营养功效分析、食疗良方：营养健康我做主！

“蔬菜营养方案”：教您怎样吃进营养，吃出健康。

常见蔬菜是人们生活中必不可少的食物，它的营养成分以及吃什么，怎样吃一直是大家所关心的问题。

本丛书中的《蔬菜营养方案》一书为您介绍常见的近70种蔬菜的营养功效、适用人群、适用分量；为您分析蔬菜中富含的人体每日必需的营养素、维生素及矿物质；教您怎样食用才健康；为您提供科学实用的蔬菜最佳营养摄入方案。

<<水果营养方案>>

书籍目录

茎叶类蔬菜最佳营养方案 菠菜 白菜 圆白菜 生菜 莴笋 绿豆芽 黄豆芽 香菜 韭菜  
空心菜 油菜 蒜苗 豆瓣菜 芹菜 芥蓝 芦笋 木耳菜 竹笋 茼蒿 芦荟 香椿 苋菜 莼菜 黄秋葵  
蕨菜 苕蓝 茭白 适合你的绿叶菜该怎么吃 蔬菜营养价值完全档案根茎类蔬菜最佳营养方案 萝卜  
胡萝卜 土豆 红薯 莲藕 山药 洋葱 百合 魔芋 芋头 荸荠 不同颜色蔬菜的营养比较 蔬菜营养的4个等级  
瓜果类蔬菜最佳营养方案 花蕊果实类蔬菜最佳营养方案 菌类蔬菜最佳营养方案

<<水果营养方案>>

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>