

<<早午餐一起吃>>

图书基本信息

书名：<<早午餐一起吃>>

13位ISBN编号：9789868180727

10位ISBN编号：9868180724

出版时间：2006

出版时间：我識

作者：李青蓉

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>

## <<早午餐一起吃>>

### 内容概要

#### 早午餐一起吃 正在流行

現代人越來越習慣晚起，起床後，常不知該吃早餐，還是午餐呢？

這時最好的方法就是早午餐一起吃。

它的菜色比起一般的早餐豐富許多，卻沒有午餐的油膩感，既可滿足你的腸胃與口慾，又可細細品味當中的悠閒與寫意。

在國外，早已行之多年，最近在國內業已慢慢地形成一種趨勢，《早午餐一起吃》正在流行。

#### 享瘦愛美 健康低卡早午餐一起吃

為了怕胖，很多人不吃早餐，這是不對的，折衷方法是你可以選擇早、午餐一起吃，《早午餐一起吃》教你如何利用低脂、低卡的健康素材調配，不但可以吃得窈窕，而且健康又美味。

#### 忙碌上班族 簡單快速早午餐一起吃

早上急急忙忙趕著上班，總來不及吃早餐，長久下來，身體都搞壞了，最好的方法就是早、午餐一起吃，《早午餐一起吃》教你只要利用現成的白飯、吐司，搭配簡便的蔬果汁，即可快速完成營養十足的早午餐。

#### 假日睡到自然醒 營養補給早午餐一起吃

到了假日總免不了想要賴床，但起床之後，如果吃早餐呢，害怕會影響了午餐的進食；但是吃午餐呢，似乎又嫌太早、太油膩了，早午餐則是最佳的選擇，《早午餐一起吃》教你如何自己動手，製作出同時兼具早餐清淡與午餐營養的悠閒早午餐。

#### 每道皆附專業營養分析，可自由搭配為自己量身訂作

《早午餐一起吃》除了特意邀請了專業營養師設計了一系列50多套的美味早午餐一起吃食譜，而且每一道皆附有詳細的營養分析、健康及料理小常識，讓你可依個人的狀況與需求自由搭配，為自己量身訂做最適合的早午餐。

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>