

<<低热饮食健康手册>>

图书基本信息

书名：<<低热饮食健康手册>>

13位ISBN编号：9787200070491

10位ISBN编号：7200070491

出版时间：1970-1

出版时间：北京出版社

作者：刘克玲

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>

<<低热饮食健康手册>>

内容概要

在一般人的概念中，都是说油炸、含糖高的食品热量高，蔬菜水果热量少。这个观点在一般意义上并没有错，但是却并不是绝对的。一些读者为了控制热量，只吃蔬菜水果，有时候热量是降下来了，营养的均衡反而被破坏了。其实，除了蔬菜水果以外，其他的食品也有热量低的。我们完全可以轻松搭配出既营养均衡又能控制热量的美食来。《低热饮食健康手册》选择了数百种低热食材，让我们在合理饮食、控制热量的时候有更多选择。在科学饮食中获得美丽，获得健康。

<<低热饮食健康手册>>

书籍目录

食材与热量20-80千焦/100克的超低热量食材81-210千焦/100克的低热量食材211-410千焦/100克的低热量
食材411-830千焦/100克的低热量食材附录高热量食材简表

<<低热饮食健康手册>>

编辑推荐

《低热饮食健康手册》由北京出版社出版。

<<低热饮食健康手册>>

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>