第一图书网, tushu007.com

<<瘦身排毒特效食谱>>

图书基本信息

书名：<<瘦身排毒特效食谱>>

13位ISBN编号：9787506457156

10位ISBN编号：7506457156

出版时间：2009-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：康鉴文化编辑部 编

页数：111

字数：97000

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

第一图书网, tushu007.com

<<瘦身排毒特效食谱>>

内容概要

本书特色： 166道排毒瘦身食谱 166道轻食美味食谱，教您运用天然食材，吃对食物，净化肠道，快速排毒，吃出健康、匀称身体。
有效排毒瘦身的饮食秘诀 正确饮食习惯能促进体内环保，健康食疗调整体质，有效排出体内毒素，促进新陈代谢，同时达到瘦身不复胖的目标。
16种强效排毒食材排行榜 16大类天然食材，完整分析食疗效果、营养成分、排毒瘦身功效，营养师贴心叮咛，教你吃对食物，健康满分。

第一图书网, tushu007.com

<<瘦身排毒特效食谱>>

书籍目录

Part1 你定要知道的瘦身排毒问与答 Q1 外食族如何吃才不会发胖？
Q2 如何增加纤维量，又吃得饱？
Q3 吃素或吃水果可以减肥吗？
Q4 用植物油炒菜最健康吗？
Q5 哪些营养素可帮助瘦身排毒？
Q6 生活中的毒素从哪里来？
Q7 如何实施排毒瘦身计划？
Part 瘦身排毒特效食谱166道 叶菜类 碧绿水晶球 凉拌莴苣 园生菜沙拉 菠菜炒鸡蛋 菠菜烩海参 菠菜凉拌蟹肉丝 菠菜鲜果汁 大蒜炒圆白菜 红曲圆白菜 烫甘薯叶 甘薯叶豆腐羹 韭菜拌核桃 韭菜虾仁饼 大白菜汤 酱烧白菜 什锦蔬菜汤 高纤蔬果汁 海菜类 海带丝米线汤 凉拌酸辣海带 海带炖竹笋 豆腐海带汤 黑芝麻海带汤 紫菜芝麻饭 紫菜手卷 凉拌寒天 梅子醋冻 绿豆、红豆 双豆海带粥 绿豆百合汤 红豆薏米饭 根茎类 凉拌山药丝 山药面条 山药土豆汤 甘薯麦片粥 甘薯魔芋面 甘薯银耳汤 甘薯山药酸奶 烤土豆镶番茄 土豆茶 牛蒡萝、汤 凉拌莲藕 醋溜洋葱芹菜 凉拌洋葱丝 洋葱拌鲔鱼 洋葱炒蛋 洋葱河粉 洋葱炒芦笋 菠萝蒸鲔鱼片 芽菜、豆菜 什锦润饼 豆芽海瓜子汤 豆芽番茄汤 三色豇豆 三丝凉拌豇豆 鲜烩甜豆 凉拌豇豆 菇蕈类 咖喱什锦菇 什锦黑木耳 木耳炒豆皮 木耳紫米馒头 木耳芝麻排毒茶酸辣金针菇 金针菇炒芦笋 三菇黄豆米线 小白菜炒香菇 香菇烩小油菜 口蘑炒双椒 口蘑烧土豆 口蘑菠菜汤 三菇炒面 双菇沙拉 水果类 西瓜翠衣莲藕汁 苹果豌豆沙拉 苹果哈密瓜酸奶 苹果酸奶 苹果醋冰蜜茶 蜂蜜草莓汁 草莓杏仁冻 菠萝鸡肉 菠萝葡萄茶 蜜桃蛋饼 香蕉蜂蜜谷片 樱桃泡泡 橘子奶酪 木瓜排骨汤 水果土豆泥 水果手卷 什锦水果塔 瓜类 黄瓜肉丁 高纤黄瓜饭 小黄瓜饭卷 苦瓜瘦肉汤 苦瓜炒菠萝 苦瓜茶饮 香烤丝瓜 蛤蜊丝瓜汤 冬瓜镶紫菜 清蒸冬瓜 南瓜排骨汤 南瓜河粉汤 南瓜豆腐饼 窈窕瓜果汁 五谷杂粮 薏米芋头粥 薏米草莓酸奶 薏米糙米茶 绿豆燕麦粥 菱白燕麦粥 紫米燕麦饮 燕麦奶茶 糯米海苔卷 枸杞子糯米粥 养生杂粮饭 健康杂粮粥 芝麻糊 南瓜荞麦面 苹果小米粥 红豆糙米粥 西兰花、菜花 双花咖喱 味噌拌西兰花 西兰花炒肉片 凉拌菜花 西兰花荞麦面 三彩蔬菜汤 菜花海鲜汤 番茄 蜜汁番茄 猕猴桃番茄沙拉蔬菜番茄沙拉 番茄瘦肉汤 番茄米线 番茄胡萝卜橙汁番茄菠萝汁 萝卜 萝卜排骨汤 热炒萝止丝 萝卜竹笋汤 胡萝卜炒墨鱼 胡萝卜凉拌生菜胡萝、粥 胡萝卜汁 豆干炒芹菜 黄豆南瓜粥 黄豆纤姿茶 凉拌豆腐干 海带芽凉拌豆腐青蒜烧豆腐 豆腐煎饼 番茄豆腐沙拉 豆腐酸辣汤 香蕉豆奶 菜心豆浆汤 魔芋 黄豆魔芋排毒粥芹菜凉拌魔芋 魔芋凉面 海鲜、鱼类 虾仁樱桃沙拉 虾仁炒芦笋 辣炒虾仁 菠萝鲑鱼条 鲔鱼三明治 银鱼蛋花汤 凉拌海蜇皮 芹菜炒海鲜 轻食海鲜盅 茶、牛奶、乳酸饮品 茶香糖醋虾 洛神玫瑰茶 果香红茶 酸奶番茄汁 芒果芦荟酸奶 酪梨牛奶 草莓牛奶酸奶Part3 体内净化 排毒一身轻 多吃蔬果，让毒素与肥胖远离你 你摄取的膳食纤维足够吗？
减肥食品的瘦身秘密 人体如何排除体内毒素？

章节摘录

插图：

<<瘦身排毒特效食谱>>

编辑推荐

《瘦身排毒特效食谱》由中国纺织出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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