

<<绝对不反弹！ 小腰精豆腐>>

图书基本信息

书名：<<绝对不反弹！
小腰精豆腐瘦身法>>

13位ISBN编号：9787534140402

10位ISBN编号：7534140404

出版时间：2011-2

出版时间：浙江科技

作者：大越乡子 编

页数：65

译者：康利平

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>

<<绝对不反弹！ 小腰精豆腐>

内容概要

本书是一本超简单、效果超棒的减肥书！
介绍了95道低卡路里的豆腐食谱，每日只需吃一餐豆腐，不用节食，照样瘦！可使你在2周内体重减少3.5kg，腰围减少7cm，大腿围减少3cm，是好莱坞明星也为之着迷的神奇瘦身法！
随书免费赠送中国式豆腐减肥——我们最常见的50道豆腐菜挂图。

<<绝对不反弹！ 小腰精豆腐>

作者简介

译者：康利平 编者：（日本）大越乡子

<<绝对不反弹！ 小腰精豆腐>>

书籍目录

4豆腐减肥法基本方式
6豆腐美容效果大解析
87大类别实践要点
10豆腐的种类和营养价值
12豆腐减肥体验记
16进行豆腐减肥过程中的Q&A
19 “只需拼在一起 擦在一块”
超轻松！

豆腐简单烹调法95种
20简单食材冷拼豆腐
24罐头冷拼豆腐
25米饭配菜搭豆腐
26市售家常菜配豆腐
28下酒小菜配豆腐
30黏糊糊豆腐
32减肥食品配豆腐
34需要花费一些工夫的小菜（特色篇）
38需要花费一些工夫的小菜（西式篇）
40汤的做法
42附卡路里含量 市售豆腐目录
44豆腐减肥体验记
45 “欢乐美味 迅速呈现”
简单！

豆腐制作秘方22种
46早餐豆腐篇
50豆腐便当篇
52豆腐特色便当
54豆腐西式便当
56晚餐豆腐篇
62豆腐甜点篇
66减肥日记

<<绝对不反弹！ 小腰精豆腐>

章节摘录

版权页：插图：

<<绝对不反弹！ 小腰精豆腐>

编辑推荐

《绝对不反弹!小腰精豆腐瘦身法》：2周内腰围就可以减掉7cm免费送中国式豆腐减肥我们最常见的50道豆腐菜挂图

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>