第一图书网, tushu007.com

<<瘦身蔬菜汤>>

图书基本信息

书名：<<瘦身蔬菜汤>>

13位ISBN编号：9787535738578

10位ISBN编号：7535738575

出版时间：2003-1

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：Vivan著

页数：77

字数：4000

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

<<瘦身蔬菜汤>>

内容概要

本书介绍了30种蔬菜汤，搭配30种肉类主食。
您可以去市场看到什么新鲜就买什么，也可以科学一点按每道汤标注的热量来选择，甚至只是单纯地依个人喜好自由搭配。
一种蔬菜汤加上一种肉类主食，热量低而且营养均衡，即使吃下2份蔬菜汤加1份主食，撑得很，也只有200多卡的热量。
依据作者Vivian为许多人减重的实例来保守估计，1个月下来，可以轻轻松松地减2千克！
此外，这些蔬菜汤不但能够帮您重塑窈窕曲线，还仔细分析了蔬菜的营养成分，相互搭配出对肤质、健康都有益处的蔬菜汤配方，让您在瘦身的同时使肌肤更水嫩，充满健康活力，每天都是18岁！
　低热量的蔬菜汤，一个月不重复！
　让您保持窈窕曲线、水嫩肌肤、健康活力！
　正常吃就能瘦下！
　身体的光合作用让你每天18岁！
　用蔬菜抢救窈窕水嫩肌肤！
　除了吃饱还能轻松瘦身，30种蔬菜汤搭配30种肉类主食，一个月瘦2千克！

第一图书网, tushu007.com

<<瘦身蔬菜汤>>

书籍目录

减重大作战3种计算方式算算看五种体质瘦身秘决蔬菜汤轻松做轻盈自在与光彩活力各色蔬菜的营养外食热量表5色蔬菜美人汤水嫩白皙汤润肠去脂汤清肠美肤汤瘦身美颜汤纤体活力汤爽脆美容汤消脂清爽汤粉红好气色汤海鲜红肤汤抗老娇颜汤S曲线汤鲜活蔬菜汤蛤蜊美腿汤蛤蜊美腿汤柔亮秀发汤健气活血汤元气双菇汤清脑智慧汤窈窕滋美汤苗条养生汤焕彩紧肤汤挺胸平腹汤健胃青春汤健体暖胃汤燃脂塑身汤雪红嫩芽汤瘦身蔬菜园安神双椰汤祛燥海鲜汤藉香高纤汤

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图

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