第一图书网, tushu007.com

<<14天窈窕餐>>

图书基本信息

书名：<<14天窈窕餐>>

13位ISBN编号：9787543314870

10位ISBN编号：7543314878

出版时间：2002-4

出版时间：天津科技翻译出版公司

作者：科斯特

页数：34

字数：39000

译者：程凤仪

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

内容概要

14天的减肥计划从星期二开始，您可以利用星期一完成采买准备的工作，在第34与35页所列的清单和表格，将有助您购买和贮藏各类食物。
其中所标示的数量是指材料可食用的部分，所以在购买水果和蔬菜时，需自行斟酌增加分量，因为经过挑捡和处理后，总会有部分弃之不用。
既实际、而又节省时间的方式是，在准备某些餐点时，您可以顺便将下一餐所需的相同材料，一并事先处理好。

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