第一图书网, tushu007.com

<<UP300%提升能量的果汁>>

图书基本信息

书名：<<UP300%提升能量的果汁>>

13位ISBN编号：9787544240703

10位ISBN编号：7544240703

出版时间：2011-6

出版时间：南海出版社

作者：主妇生活编辑部 编

页数：127

译者：金哲

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

内容概要

最适合喜爱运动的人选用的果蔬汁DIY书
补充人体运动必须，饮食专家公开秘方
每天一杯生鲜果蔬汁，让你能量UP！
UP！

教你把握饮用营养果蔬汁的最佳时机——运动前、运动中、运动后
为不同的运动推荐对应的果蔬汁配方

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(韩)主妇生活编辑部

第一图书网, tushu007.com

<<UP300%提升能量的果汁>>

书籍目录

Part 1
只要有一种蔬果就OK
草莓奶昔
香蕉奶昔
黄瓜汁
胡萝卜汁
西红柿汁
猕猴桃汁
番薯奶昔
芒果奶昔
高丽菜汁
葡萄柚汁
哈密瓜汁
柳橙汁
苹果汁
参须汁
水蜜桃汁
蓝莓奶昔
菠萝汁
葡萄汁
西瓜汁
雪梨汁
Part 2
只要有两种蔬果就0K
葡萄柚菠萝汁
胡萝卜猕猴桃汁
西瓜柳橙汁
哈密瓜葡萄汁
苹果蓝莓汁
雪梨菠萝汁
猕猴桃芦荟汁
黑枣苹果奶昔
香蕉菠萝奶昔
猕猴桃苹果汁
香蕉人参奶昔
草莓西洋芹汁
哈密瓜猕猴桃汁
哈密瓜芒果奶昔
草莓西红柿奶昔
Part 3
只要有三种蔬果就0K
芒果菠萝柠檬奶昔
草莓蜜桃苹果汁
柳橙芒果蓝莓奶昔
柳橙苹果梨汁

哈密瓜猕猴桃葡萄汁
香蕉草莓柳橙奶昔
橘梗苹果胡萝卜汁
菠菜胡萝卜西红柿汁
香蕉蓝莓草莓奶昔
西洋芹西红柿柠檬汁
柳橙芒果草莓奶昔
猕猴桃哈密瓜芒果奶昔
胡萝卜柳橙苹果汁
香蕉杏仁酪梨奶昔
葡萄汁
Tip 基本知识
关于果汁、奶昔的各种疑问
丰富的水果常识
果汁&奶昔营养分析表

章节摘录

插图：Part 1只要有一种蔬果就OK用新鲜水果和蔬菜制作的天然果汁和奶昔，富含了运动时所需的水分和碳水化合物，以及人体所需的维生素、矿物质等各种营养。
这些营养素不能在人体内单独发生作用，而是要能过相互作用才能提高人体免疫力、产生能量。

编辑推荐

《UP300%提升能量的果汁》由南海出版公司出版。

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