

<<太太生理期食谱>>

图书基本信息

书名：<<太太生理期食谱>>

13位ISBN编号：9787806896082

10位ISBN编号：7806896082

出版时间：2006-8

出版时间：珠海出版社

作者：陈洪波

页数：79

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>

<<太太生理期食谱>>

内容概要

本书由营养学专家指导，专业厨师现场制作，精心为太太们准备了近四十种生理期营养配餐方案。关爱太太健康，从科学饮食开始。

本书从原料的准备、制作过程、营养功效及保健小知识等几个方面进行了详细的分析和讲解。

<<太太生理期食谱>>

书籍目录

太太生理期饮食正误辨析 一、经前期营养餐 雪花鸡汤 猪肝菠菜汤 淮山羊肉汤 牛肉冻生理期饮食劳逸有节制 二、行经期营养餐丝瓜的神奇作用 三、经后期营养餐

<<太太生理期食谱>>

章节摘录

插图：

<<太太生理期食谱>>

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>