

# 《低热量沙拉》

## 图书基本信息

书名：《低热量沙拉》

13位ISBN编号：9787553742058

出版时间：2015-5-1

作者：汉竹

页数：155

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《低热量沙拉》

## 内容概要

沙拉吃多了会不会发胖？

沙拉酱放少了味道不好，放多了又怕胖，怎么办？

土豆沙拉吃腻了，还有别的沙拉可以吃吗？

.....

用生吃、凉拌、水煮、烘焙等方式烹饪低热量食材，制作成一道色香味形俱全的低热量沙拉，以上种种问题都能迎刃而解。如果再加上自制沙拉酱做调和，那就是锦上添花的神来之笔！

沙拉是健康食品，适合所有人群：想减肥的、怕吃出“三高”的，不爱吃蔬菜水果的.....一碗沙拉，轻松搞定！吃一段时间沙拉后，会发现自己气色变好了，脸上的痘痘少了，没有便秘困扰，腰围好像也变小了，而且整个人的精神状态也容光焕发起来！相信沙拉的力量，这就是吃沙拉带来的改变，越吃越年轻、越吃越健康！

如果想要真正做到吃沙拉减肥，那么就放弃市售高热量的沙拉酱，自己动手制作吧！原料易取、方法简单，真正做到无添加、油糖可控、热量可控，而且同样能获得美味的口感。

低热量沙拉让普通的食材顿生姿色，消除节食减肥的后顾之忧，没有任何副作用，让更营养的沙拉带来健康生活。

# 《低热量沙拉》

## 书籍目录

轻断食沙拉

DAY1 正常饮食：牛油果蔬菜沙拉

DAY2 正常饮食：凯撒沙拉

DAY3 正常饮食：金枪鱼沙拉

DAY4 断食日：泰式沙拉

DAY5 正常饮食：田园蔬菜沙拉

DAY6 正常饮食：什锦水果沙拉

DAY7 断食日：考伯沙拉

第一章 吃沙拉不长胖的秘密

怎么吃沙拉才不发胖

想瘦，这样吃沙拉酱

自制沙拉酱才是瘦身王道

关于低热量不得不说的的事儿

我到底需要多少热量

## 《低热量沙拉》

### 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)