《全方位美味低卡餐》

图书基本信息

书名：《全方位美味低卡餐》

13位ISBN编号：9789861763804

10位ISBN编号：9861763805

出版时间：2007

出版社：台灣東販股份有限公司

作者：パッチワーク通信社

页数：80

译者：葉韋利

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

《全方位美味低卡餐》

內容概要

種類多元，從主菜到飲料應有盡有，菜色誘人，每道料理皆標示卡路里數，簡單又實用。適合想減肥的人、想得到均衡營養又不想吃進太多負擔的人參考。
本書詳列90款美味又無負擔的料理，分門別類為讀者配置飲食。主菜有魚貝海鮮、肉類和蔬菜、飯麵；小菜有涼拌、醃漬物；湯品有濃湯、清湯、蔬菜湯、海鮮湯；飲料有果菜汁、奶昔、優格、豆漿等。所使用的幾乎都是一般常見食材，並不刻意避免使用哪些高熱量食材，卻能透過料理方法，做出高營養低卡路里的美味食物，只要配合書中調配的飲食，不需節食即可健康享瘦。

《全方位美味低卡餐》

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