

《500卡美味瘦身輕食》

图书基本信息

书名：《500卡美味瘦身輕食》

13位ISBN编号：9785443024655

出版时间：2014-6-23

作者：林晏如, 康鑑文化編輯部

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

《500卡美味瘦身輕食》

內容概要

營養師林晏如教你如何放心吃，輕鬆瘦！

1高熱量醬料不要加

2少吃精製夾餡麵包

3多吃全穀雜糧

4注意飲食均衡

享受美食不怕胖的祕訣大公開：

外食族這樣吃，低卡美味不打折

自己動手做菜，熱量輕鬆掌握

減肥不能吃澱粉類食物？

吃水煮食物減肥效果好？

菠蘿麵包熱量比米飯還高？

說明各種正確的飲食觀念，破解常見減重迷思，

收錄90道超人氣輕食料理，讓你不用挨餓也能瘦。

本書特色

三軍總醫院營養師林晏如

教你這樣吃就能瘦！

收錄90道超人氣低卡輕食，各種輕食減卡小撇步大公開！

專業營養師審定，破除減肥迷思，輕鬆吃快快瘦！

作者簡介

林晏如 營養師

現任：

三軍總醫院營養部營養師

台北醫學大學保健營養學系兼任講師

教育部兼任講師

糖尿病衛教學會合格衛教師

學歷：

文化大學家政研究所食品營養組

專長：

肥胖、心血管疾病、呼吸治療、肝膽腸胃科、重症營養等臨床營養、社區營養、長照營養、臨床研究

得獎：

98年三軍總醫院醫師節研究海報非醫師組佳作

99年營養學會壁報優勝

100年營養學會應用（臨床）營養研究獎

書籍目錄

你的減肥方法正確嗎？
計算每天的基礎代謝率
營養均衡的輕食搭配建議
90道美味500卡輕食：放心吃，輕鬆瘦
沙拉
綜合水果沙拉
哈密瓜鮮果沙拉

麵包類
綜合三明治
黑麥蛋三明治
米飯類
蘆筍飯糰
高纖黑豆飯糰
麵類
雞絲涼麵
味噌芝麻菠菜麵
蕎麥涼麵

捲餅&鬆餅類
牛肉芝麻捲餅
高苜雞肉卷
瘦身湯
山藥排骨湯
鮮蔬牛肉湯
雞肉彩蔬湯

《500卡美味瘦身輕食》

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