

《1天1款汤，4周就能瘦》

图书基本信息

书名：《1天1款汤，4周就能瘦》

13位ISBN编号：9787518406535

出版时间：2016-2-29

作者：黄苡菱

页数：192

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

《1天1款汤，4周就能瘦》

内容概要

本书提倡用汤代替饭的减肥理念，一碗汤中含有人体所需要的所有物质精华，并能被人体又快又好地吸收，但却不会过量。书中主张少食油，不用添加剂，用食材本身的味道增加食物的鲜美度。全书共介绍了60种汤的做法：30种高纤低脂汤，帮助你在1个月内减掉身上多余脂肪；30种胶原抗氧汤帮助你营养发肤。每日一餐低于400千卡的美味汤品，让你轻松减重、越吃越瘦！

《1天1款汤，4周就能瘦》

作者简介

黄苡菱

台北医学大学保健营养系

台北市营养师公会会员

曾任新圆山诊所生物能量医学部门、芝名生物能量中心、台湾三军总医院北投分院、台北护理健康大学健康中心、凡登整形外科诊所营养师。

书籍目录

作者序 / 不挨饿的健康减肥法

Chapter 1 减脂跟减重不一样

认识我们的身体组成

什么是身体组成？

内脏脂肪的问题

钻石般美丽的身形比例

减脂比减重更为重要

了解热量与代谢

错误减重对健康的影响

维持理想体重远胜于不断减肥

不易变瘦的主因

该吃多少油脂？

隐藏在食物中的油

健康的脂肪

Chapter 2 热汤减脂瘦身餐

外食的健康风险

超值分量加大的结果

高油、高盐、高糖分饮食的影响

食品添加剂的安全问题

利用热汤改善体质也减脂瘦身

热汤的营养效益

了解自己的体质与营养需求

改善体质也减脂瘦身的热汤

轻松上桌的热汤减脂瘦身餐

食材的选用

烹调工具的选用

阻绝体脂肪的食物

Chapter 3 30天高纤低脂汤

靓女的减脂叮咛

养成「纤瘦」体质的汤品制作原则

Day 1 牛蒡薏米鸡汤

Day 2 海带牛肉汤

Day 3 荞麦鲜鱼汤

Day 4 小米虾仁羹

Day 5 胡萝卜五谷粥

Day 6 甜菜蘑菇汤

Day 7 地瓜番茄浓汤

Day 8 魔芋牛蒡汤

Day 9 鲜菇养生汤

Day 10 奶香西蓝花

Day 11 秋葵蛋花汤

Day 12 西芹牛腱汤

Day 13 木耳文蛤汤

Day 14 甜椒牛肉汤

Day 15 莲藕干贝汤

Day 16 高钙味噌汤

Day 17 青木瓜鲑鱼汤

《1天1款汤，4周就能瘦》

Day 18 咖喱蔬菜汤

Day 19 洋葱汤

Day 20 油豆腐笋片汤

Day 21 蒜苗鲜鱼汤

Day 22 马铃薯牛肉汤

Day 23 豆浆南瓜汤

Day 24 意式蔬菜汤

Day 25 豌豆仁鸡汤

Day 26 番茄豆皮汤

Day 27 雪莲子鲜蔬汤

Day 28 燕麦海鲜汤

Day 29 菠菜牛肉细粉

Day 30 雪菜羹

Chapter 4 30天胶原抗氧汤

“美魔女”的减脂叮咛

改善“易胖”体质的汤品制作原则

Day 1 百合莲子鸡汤

Day 2 珊瑚豆腐羹

Day 3 根茎蔬菜汤

Day 4 五彩排骨汤

Day 5 栗子鸡汤

Day 6 雪莲子小鱼汤

Day 7 黑豆汤

Day 8 菠萝苦瓜鸡汤

Day 9 淡菜鸡汤

Day 10 韭菜花油豆腐汤

Day 11 红枣腐竹汤

Day 12 蹄筋莲子汤

Day 13 薏米鸡汤

Day 14 圆白菜味噌汤

Day 15 紫茄咖喱汤

Day 16 鲜菇茼蒿排骨汤

Day 17 亚麻小排汤

Day 18 椰枣牛筋汤

Day 19 无花果排骨汤

Day 20 白菜炖鸡汤

Day 21 海鲜芦笋汤

Day 22 双菇菊苣汤

Day 23 冬瓜干贝鸡汤

Day 24 护眼玉米汤

Day 25 香菜鱼片汤

Day 26 青木瓜鱼汤

Day 27 忘忧汤

Day 28 山药排骨汤

Day 29 胡萝卜苹果汤

Day 30 芥菜炖鸡汤

附录

《1天1款汤，4周就能瘦》

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