

# 《5色健康餐》

## 图书基本信息

书名：《5色健康餐》

13位ISBN编号：9787030119605

10位ISBN编号：7030119606

出版时间：2003-10-1

出版社：科学人文出版分社

作者：曹丽娟,Toku Chao

页数：105

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)

# 《5色健康餐》

## 内容概要

《5色健康餐:超值营养170道》将食物以营养成份区分成5种颜色：红、黄、绿、白以及咖啡色。170道美味任选，主食+主菜+5色配菜，看颜色就能均衡营养，就能享受健康餐。只要挑选出5色菜单，搭配肉类或海鲜等主菜，及米饭或面等主食，将营养学转化成易懂、易记得5色，一般人就能很容易的拥有营养均衡、热量适中的一餐。

# 《5色健康餐》

## 作者简介

曹丽娟，生于1960年，双子座，台北市人，现居天母。天津国际大学营养科学博士、博强国际管理科学硕士。荣获1998年联合国自然医学家族NM总裁赠勋殊荣，荣获1999年联合国自然医学家族圣约翰王储Dr Deric Bircham亲赠骑士爵（夫人）勋章殊荣。担任发展策进会推行委员（董事

# 《5色健康餐》

## 书籍目录

- 作者序
- 编者序
- 本书用法
- 一 5色健康套餐组合
- 二 红色
- 三 黄色
- 四 绿色
- 五 白色
- 六 紫、咖啡色
- 七 主菜类
- 八 混合色
- 营养成分索引

# 《5色健康餐》

## 编辑推荐

现代人在文明病增多及强调养生的风气下，越来越重视健康均衡的饮食，但一般人都不像营养师受过专业的训练，可以容易地分辨各种食物的营养成分。所以，如何简单又快速地知道自己吃得是否健康又均衡？热量又不会过多导致肥胖，答案就在这本《5色健康餐》中！

# 《5色健康餐》

## 精彩短评

1、5色健康餐，需要。

# 《5色健康餐》

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