

《让孩子远离肥胖》

图书基本信息

书名：《让孩子远离肥胖》

13位ISBN编号：9787504844187

10位ISBN编号：7504844187

出版时间：2004-1

出版社：农村读物出版社

作者：刘婧

页数：95

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

《让孩子远离肥胖》

内容概要

《让孩子远离肥胖(帮助孩子远离肥胖的54道饮食)》采用消除儿童肥胖的“帮助消化膳食、增加饱足感、低糖轻松膳食、低热量膳食”四大饮食分类法提供说明详细的食谱。

书籍目录

第一章 帮助消化膳食

纤活主菜

? 癩杞鹼?

草菇牛肉

鲜炒双菇

健康主食

蒜头虾面

什锦米粉

枇杷粥

美味汤品

西洋菜鲜鱼汤

芥菜蛋汤

营养点心

紫菜肉末羹

烤香菇

三色果球

清爽饮品

《让孩子远离肥胖》

媒体关注与评论

书评肥胖将成为本世纪最大的健康问题，现代饮食观让甜食、速食、零食占据了孩子的生活，千万别让孩子只有肉没有健康！书中采用最有效消除儿童肥胖的四大饮食分类法：帮助消化、增加饱足感、低糖、低热量，让美食在满足儿童味蕾的同时，也远离肥胖所带来种种免疫不佳的问题，使孩子们每天都能健康无负担地成长！

《让孩子远离肥胖》

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