

《揭秘中国人餐桌营养》

图书基本信息

书名：《揭秘中国人餐桌营养》

13位ISBN编号：9787547004722

10位ISBN编号：7547004725

出版时间：2009-12

出版社：崔钟雷 万卷出版公司 (2009-12出版)

作者：崔钟雷

页数：156

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.tushu111.com

《揭秘中国人餐桌营养》

内容概要

《揭秘中国人餐桌营养》主要内容是介绍各种食材，满足不同群体的营养需求。点拨饮食误区，让您学会科学饮食。针对中国人的膳食特点，提供营养食谱。发掘食物功效。让您吃出时尚。吃出美丽。倡导饮食养生，帮您远离疾病。

《揭秘中国人餐桌营养》

书籍目录

第一章 健康饮食早知道一、吃对谷物才健康1、食用谷物的观念误区2、谷物知多少 大米 小米 小麦 大麦 荞麦 玉米二、豆奶益智含钙高1、豆制品的饮用误区2、豆制品知多少豆浆豆芽菜3、牛奶的饮用误区4、正确选择奶制品5、牛奶知多少牛奶三、果蔬搭配开口笑1、果蔬的食用误区2、果蔬的正确食用3、果蔬知多少苦瓜白瓜子松子西瓜花生四、肉蛋营养离不了1、肉蛋食用的营养误区2、肉蛋知多少猪肉牛肉羊肉鸡蛋鸭蛋鲤包.....第二章 饮食均衡细呵护第三章 吃出健康吃出美

《揭秘中国人餐桌营养》

编辑推荐

《揭秘中国人餐桌营养》由万卷出版公司出版。

《揭秘中国人餐桌营养》

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.tushu111.com