

《30天健康减肥营养餐》

图书基本信息

书名：《30天健康减肥营养餐》

13位ISBN编号：9787534144967

10位ISBN编号：7534144965

出版时间：2012-6

出版社：浙江科学技术出版社

作者：李宁

页数：191

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

《30天健康减肥营养餐》

内容概要

图说生活畅销升级版：30天健康减肥营养餐，ISBN：9787534144967，作者：李宁 主编

《30天健康减肥营养餐》

作者简介

李宁，北京协和医院营养科营养师，北大分校食品及营养学学士，协和医科大学硕士。

从事临床营养工作20年，致力于营养治疗及咨询，医学专科生及本科生的营养教学，营养学领域的科研以及大众营养宣教。曾参与《现代临床营养学》《临床营养治疗学》等多部营养学专著的编写，在国内核心期刊上发表过数篇专业论文。出版过《婴幼儿营养方案》《孕产妇营养方案》《疾病饮食调理》等多部科普作品。多次在电台、电视台进行科普宣教，并在各种报刊杂志上发表过科普文章数十篇。

书籍目录

Part 01 人人都想知道的减肥秘诀大公开

Chapter 01 “钻石级”燃脂食材排行榜

Chapter 02 关于瘦身你不知道的13个窍门

Chapter 03 揭秘腹部脂肪增多的15个原因

Chapter 04 针对局部特效减肥运动法

Part 02 营养师推荐的减肥食谱——吃好喝好消脂瘦身

Chapter 01 爽口小菜：口感零负担 轻盈享瘦

麻酱油麦菜

老虎菜

山药枸杞

三丝拌腐竹

凉拌西芹

蜜汁莲藕

蜜汁山药南瓜

胡萝卜拌青笋

菊花豇豆

姜汁豇豆

姜汁四季豆丝

凉拌丝瓜

白果拌苦瓜

什锦合菜

拌海带丝

蒜蓉海带丝

银耳拌山楂

山楂鸡蛋糕

香油拌菠菜

芝麻菠菜

黄瓜拌绿豆芽

金针菇拌萝卜丝

鸡蛋拌三丁

荞麦菜卷

洋姜茭白拌拉皮

香菜拌豆腐丝

鸡蓉土豆泥

盐水鸡肝

肉松拌豆腐

香肠拌银耳

紫菜蛋卷

红绿厚干张

香辣豆腐干

凉拌海蜇丝

海蜇拌厚干张

拌蜇皮

金枪鱼沙拉

柠檬三文鱼沙拉

Chapter 02 低卡排毒食疗 超好吃减

肥餐

《30天健康减肥营养餐》

尖椒苦瓜
苦瓜摊鸡蛋
香菇苦瓜
剁椒鸡蛋炒苦瓜
椒炆芥蓝
清炒荷兰豆
炒双花
彩色四季豆
西葫芦炒鸡蛋
酸辣西葫芦
玉珠南瓜
香菇油菜
爆炒圆白菜
鲜蘑圆白菜
圆白菜煎鸡蛋
醋熘圆白菜
圆白菜炆玉米
醋熘紫甘蓝
白菜四宝
素烧南瓜
彩椒炒山药
香葱土豆片
胡萝卜炒鸡蛋
百合南瓜盅
三色炒百合
山药炒甜椒
清炒韭菜
洋葱炒番茄
芹菜炒豆腐干
蒜薹鹌鹑蛋
金针菇炒双耳
金针菇烩豆腐
口蘑鹌鹑蛋
蘑菇炒白菜片
菠菜木耳鸡蛋
双耳炒黄瓜
香菇炒菜花
素烩竹荪
丝瓜扒竹荪
胡萝卜炒蘑菇
白菜烧木耳
平菇炒板栗
木耳黄豆芽
木耳炒肉片
火腿冬瓜
松仁焖香菇
金针菇炒肥牛
葱油淋鸡
鸡丁炒南瓜

《30天健康减肥营养餐》

辣子焖鸡腿

.....

Part 03 特效减肥妙法随你挑——最流行的减肥妙方大公开

附录 减肥瑜伽11式

《30天健康减肥营养餐》

编辑推荐

30天特效减肥食谱经过科学分析，按照减肥需要，采取科学的饮食搭配方案，让各位爱美女士能够吃的瘦身，吃出美丽，这就是减肥食谱的神奇效果。各种食品科学搭配，达到减肥的效果。不再疯狂节食、不用大量出汗运动，健康的减肥餐，让你在美食的陪伴下轻松变苗条。

《30天健康减肥营养餐》

精彩短评

- 1、不错，实用型
- 2、食谱超级赞！超级喜欢！就是一个赞！
- 3、菜式比较丰富，炒饭、甜品、包子、汤、饮料、图说瑜伽等，彩图说解~在书城看了，然后记下，果断在当当网购买~此书非常不错
- 4、介绍的挺详细的,今天就开始行动起来!
- 5、就是一个食谱，当菜谱用还行，减肥完全没帮助
- 6、不实用。本来以为这本书列出来了30天的饮食详细计划。可惜不是，只是一些食谱而已，早知道只是食谱，实在是没必要买这本书。
- 7、帮朋友买的，注要是讲养生的，很喜欢

《30天健康减肥营养餐》

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.tushu111.com