

《30天這樣吃！純天然發酵美人餐》

图书基本信息

书名：《30天這樣吃！純天然發酵美人餐》

13位ISBN编号：9789868979925

10位ISBN编号：9868979927

出版时间：2013-10-3

出版社：方舟文化

作者：伊達友美

页数：144

译者：諾麗果

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天這樣吃！純天然發酵美人餐》

內容概要

《30天這樣吃！純天然發酵美人餐》

作者簡介

伊達友美

1967年日本靜岡縣出生，目前為營養管理師及日本抗老化醫學會認定指導師，同時兼任Venus Academy講師、青春診所及銀座抗老化研究室諮詢師，並為日本營養師會、東京都營養師會、日本產業衛生醫學會、日本營養學者協會、日本男性健康醫學會等會員。

至今已指導5000人成功減重。由於擁有減重20公斤與改善痘痘肌的經驗，因此並不主張嚴格控制飲食，而是提倡「吃美食也能瘦」的減肥法，更以「讓身體曲線與肌膚更美麗」為目標，因而受到廣大女性的支持。著有《幸福，從吃對食物開始》（世潮出版）、《消夜吃拉麵不發胖：伊達式瘦身法》（晶冠出版）、《身體暖暖自然瘦》（臺灣東販）等。

個人網站：www.omakase-diet.com

《30天這樣吃！純天然發酵美人餐》

書籍目錄

- 「腸美人才是真美人」：發酵食品讓腸道變美麗！
- ．「發酵食品」是指哪些食物？
- ．這居然也是發酵食品？
- ．發酵食品有益健康的5大理由
- ．發酵力：美肌瘦身兼解毒
- ．「30天只吃發酵食品」，讓身體產生驚人變化！
- 30天發酵全餐生活
- ．第1天
泡菜炒飯 / 天貝（印尼黃豆餅）漢堡
- ．第2天
豆漿優格燉飯 / 嫩煎香辣豬排
- ．第3天
天然鹽麩海鮮丼 / 鮭魚石狩湯
- ．第4天
日式蔬菜冷湯 / 炸納豆天婦羅
- ．第5天
酒粕法式吐司 / 酪梨優格冷湯
- ．第6天
酒粕肉片湯 / 蒜炒納豆青菜
- ．第7天
竹筴魚山河燒 / 鹽麩野菇炊飯
- ．第8天
鹽麩蛋沙拉三明治 / 普羅旺斯燉菜（Tabasco風味）
- ．第9天
焗優格馬鈴薯 / 墨醃花枝義大利麵
- ．第10天
泡菜洋蔥湯 / 鮪魚生春捲佐香辣泡菜醬汁
- ．第11天
鮭魚 & 瑪士卡彭乳酪貝果 / 南瓜酒粕濃湯
- ．第12天
納豆麻婆豆腐 / 彩蔬棒棒雞絲
- ．第13天
韓式泡菜馬鈴薯沙拉 / 八丁味噌燉牛肉
- ．第14天
柴魚烏龍麵 & 醬菜 / 味噌奶油鮭魚燒
- ．第15天
豆漿優格玉米片 / 天然鹽麩玉子燒
- ．第16天
天貝咖哩 / 香蕉拉西 / 水果醋豆漿
- ．第17天
干貝配棍子麵包 / 韓式納豆煎餅
- ．第18天
納豆蒸魚 / 干燒綜合豆
- ．第19天
帕馬森茄汁雞翅 / 鯷魚吐司
- ．第20天
納豆冷烏龍麵 / 天貝燉羊栖菜

《30天這樣吃！純天然發酵美人餐》

- 第21天
醋黑棗 / 柳橙蘋果醋沙瓦 / 鯷魚焗飯
- 第22天
酸菜湯 / 泡菜納豆大阪燒
- 第23天
泡菜醬瓜壽司捲 / 酒粕芝麻醬豬肉片
- 第24天
蒜香味噌烤飯糰 / 芝麻味噌烤魚
- 第25天
米糠黃瓜三明治 / 天貝天婦羅
- 第26天
優格果乾吐司 / 草莓豆漿甜酒思慕昔
- 第27天
泡菜嫩秋刀魚豆腐 / 納豆石鍋拌飯
- 第28天
天貝鯷魚披薩 / 酒粕蛤蜊巧達湯
- 第29天
米糠醬瓜豆渣沙拉 / 味噌炸豬排
- 第30天
酒粕法式蔬菜湯 / 天然鹽麩鯛魚飯
「發酵餐 = 美人餐！」
- 30天發酵全餐生活 健康記錄

《30天這樣吃！純天然發酵美人餐》

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