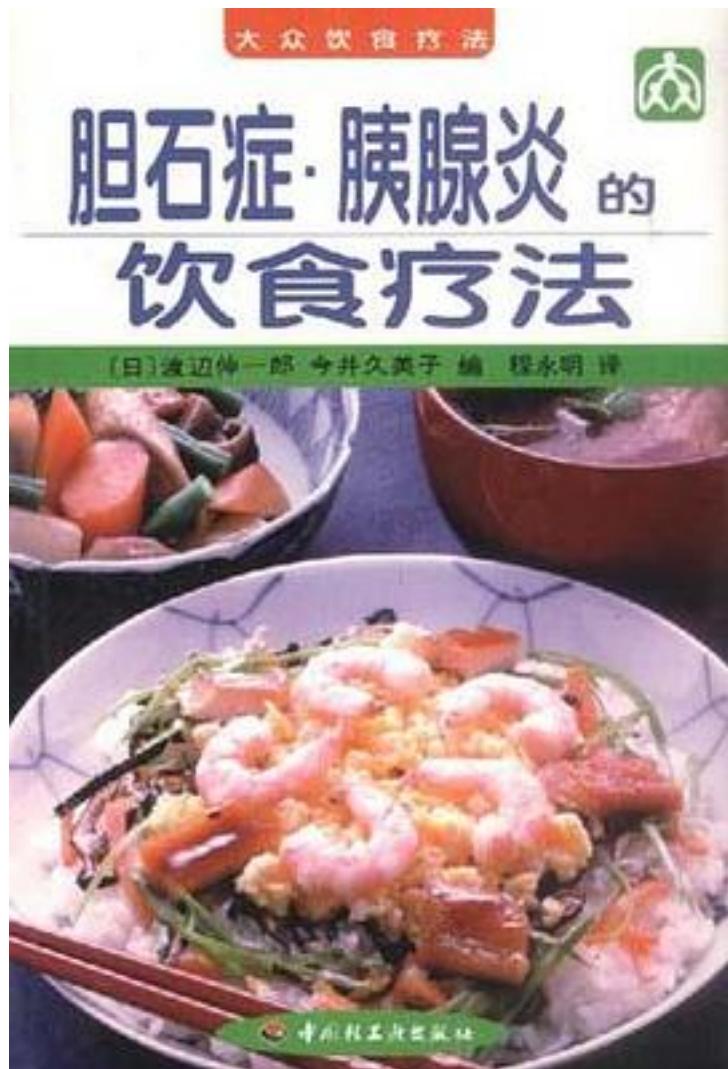


肥胖症的饮食疗法



[肥胖症的饮食疗法_下载链接1](#)

著者:寺本民生

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2000-01

装帧:平装

isbn:9787501927395

作者介绍:

目录: 目录

热量低、营养平衡的食谱 (每日1500千卡)

充分食用新鲜蔬菜

摄取足量的蛋白质

丰盛的拼盘

低热量的鸡肉和蘑菇

巧用玉米片

晚餐以低热量的菜肴为主

简单易做容易他腹的薯粥

制作胃容易吸收的杂烩粥

巧吃饼干

在蛋类食品中加入蔬菜

以鱼、肉、大豆和大豆制品为主的健康食品

鱼贝类菜肴

肉类菜肴

大豆、大豆制品类菜肴

简单易做且能体验到饱腹感的菜肴

1200~1500千卡的食谱

第41~54页健康食品不同用料的做法

制作治疗中老年肥胖的食品

肥胖与疾病

食物的制作与吃法

有关减肥的问答

· · · · · (收起)

[肥胖症的饮食疗法](#) [下载链接1](#)

标签

哥哥张国荣

评论

[肥胖症的饮食疗法](#) [下载链接1](#)

书评

[肥胖症的饮食疗法 下载链接1](#)