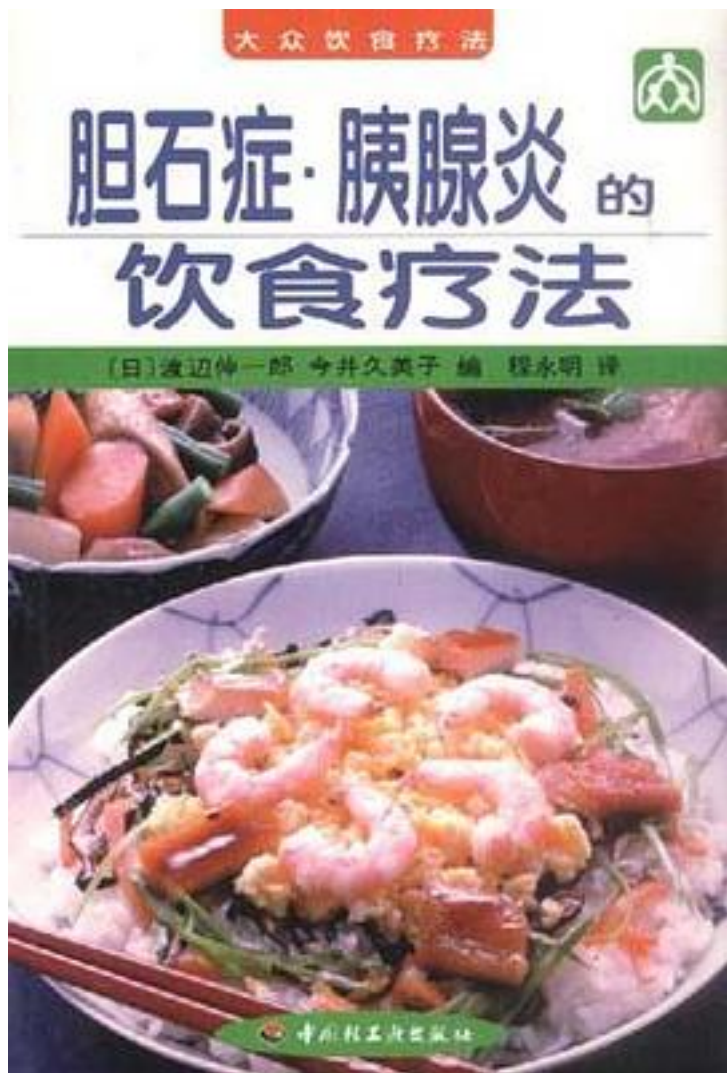


肥胖症的饮食疗法



[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](#)