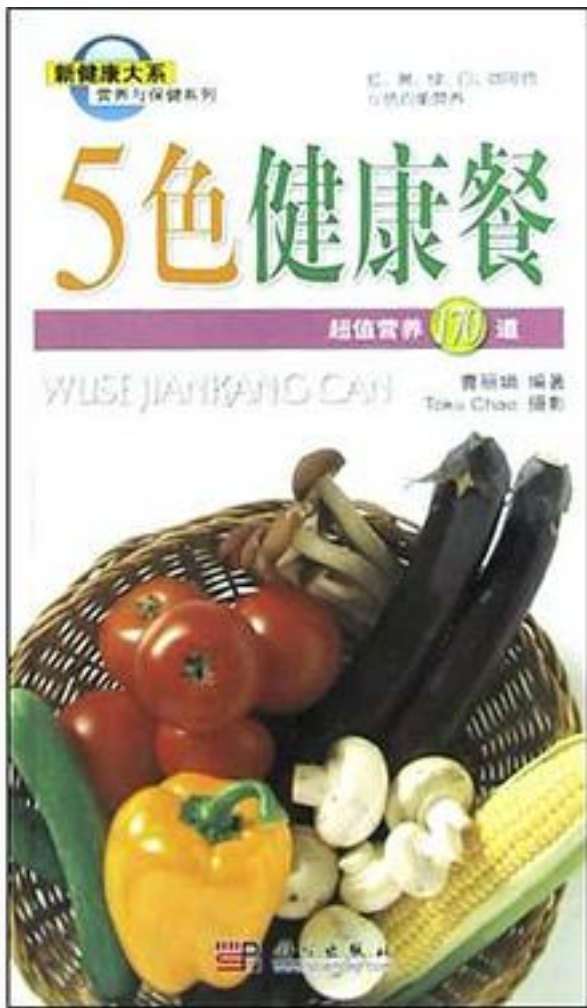


# 5色健康餐



[5色健康餐\\_下载链接1](#)

著者:曹丽娟

出版者:科学人文出版分社

出版时间:2003-10-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787030119605

《5色健康餐:超值营养170道》将食物以营养成份区分成5种颜色：红、黄、绿、白以及

咖啡色。170道美味任选，主食+主菜+5色配菜，看颜色就能均衡营养，就能享受健康餐。只要挑选出5色菜单，搭配肉类或海鲜等主菜，及米饭或面等主食，将营养学转化成易懂、易记得5色，一般人就能很容易的拥有营养均衡、热量适中的一餐。

作者介绍:

目录: 作者序  
编者序  
本书用法  
一 5色健康套餐组合  
二 红色  
三 黄色  
四 绿色  
五 白色  
六 紫、咖啡色  
七 主菜类  
八 混合色  
营养成分索引  
· · · · · (收起)

[5色健康餐 下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[5色健康餐 下载链接1](#)

书评

-----

