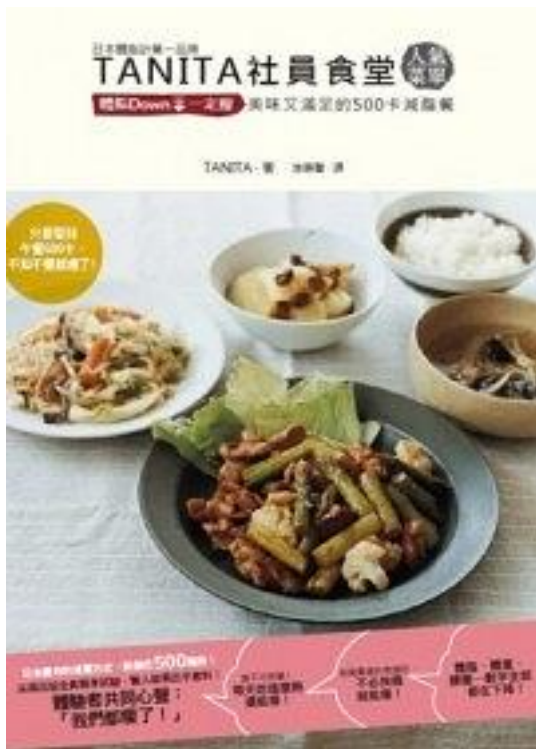


TANITA社員食堂



[TANITA社員食堂 下载链接1](#)

著者:TANITA

出版者:台灣尖端

出版时间:2012-7-5

装帧:平装

isbn:9789571049205

日本熱銷四百萬冊！

日本Amazon暢銷書排行榜上，長踞食譜類、瘦身類No.1兩年以上！

TANITA公司員工靠著這份500卡午餐料理食譜，整體平均體重下降了5Kg！

過去很多社員都曾減重，卻逃脫不了復胖的慘劇，

一再地減肥卻失敗，只會讓脂肪更頑固，
但許多人這一次千真萬確地瘦下來，而且一直維持健康體重與體脂。

「TANITA社員食堂」是日本體脂計第一品牌TANITA所設立的員工餐廳，
以「低油、少鹽、分量吃得飽且美味」為訴求，
推出一餐只有500卡的定食，
在社內員工親身體驗下，果然讓脂肪Done，健康Up！
不必再挨餓減肥，又能找回理想的健康指數，才是最終的瘦身王道！

作者介绍:

TANITA

TANITA株式會社於1944年1月成立，是日本知名的體脂計健康測量儀、健康測量儀、廚房電子秤等健康測量儀器製造商。旗下的體脂肪計是目前日本市場占有率第一名的熱門商品。

此外，TANITA株式會社亦成立「TANITA健康體重基金」，為實現「不發胖也不飢餓的世界」，努力推動消除肥胖、拯救飢餓等維持正常體重與加強運動等目標。每年舉辦一次「TANITA健康大獎」，從有益健康的活動中，選出最有貢獻的活動推廣團體。策劃「讓世界沒有肥胖與飢餓」的捐款慈善活動，幫助肥胖者成功瘦身，也讓飽受飢餓纏身的弱勢者恢復健康。

(食譜設計)／荻野菜菜子

營養師，1982年出生於東京都。

任職於TANITA株式會社總務部，負責管理員工食堂。曾於羅多倫咖啡、MAXIM'S DE PARIS服務，2005年進入TANITA，細心調配營養滿分的員工餐點。

目录: 大家好，我是食堂管理人荻野。 3

歡迎光臨TANITA食堂 7

TANITA食堂的特色 8

TANITA員工的健康常識 11

實錄！TANITA員工真的瘦下來了！ 12

TANITA獨門秘方 健康料理的調理秘訣 14

TANITA獨門秘方 健康與節約的測量法 15

TANITA食堂的歷史 16

本日定食 17

食譜參考方法 18

no.1 521kcal 根莖蔬菜與絞肉時雨煮定食 20

no.2 479kcal 輕烤里肌肉定食 22

no.3 516kcal 梅子口味清蒸土魷魚定食 24

no.4 423kcal 橄欖油烤雞肉定食 26

no.5 591kcal 雞肉炒花生定食 28

no.6 583kcal 龍田式炸土魷魚沙拉定食 30

no.7 525kcal 花生醬烤雞肉定食 32

no.8 530kcal 蠔油炒蘆筍豬肉定食 34
no.9 449kcal 鮭魚佐蔬菜醬定食 36
no.10 527kcal 炸里肌肉檸檬燴汁定食 38
no.11 535kcal 烤羊栖菜與南瓜可樂餅定食 40
no.12 420kcal 雞肉佐芝麻莎莎醬定食 42
no.13 554kcal 醋燒豬肉定食 44
no.14 474kcal 紅酒燉雞肉葡萄乾定食 46
no.15 511kcal 中式什錦燴油豆腐定食 48
no.16 555kcal 白芝麻烤豬肉定食 50

P5

no.17 444kcal 味噌醬炒魷魚定食 52
no.18 408kcal 烤雞肉定食 54
no.19 538kcal 味噌炒秋葵茄子與豬肉定食 56
no.20 464kcal 雞肉朴蕈拌蘿蔔泥定食 58
no.21 567kcal 花生炒糖醋雞定食 60
no.22 557kcal 醬油風味蒜烤青甘魚定食 62
no.23 520kcal 紫蘇烤雞肉定食 64
no.24 411kcal 照燒里肌肉佐洋蔥醬定食 66
no.25 475kcal 香菇燴油豆腐定食 68
no.26 460kcal 豆腐雞肉漢堡排定食 70
no.27 501kcal 韓式煮秋刀魚定食 72
no.28 487kcal 味噌煮青花魚定食 74
no.29 563kcal 雞肉佐菠菜醬定食 76
no.30 446kcal 印度唐多里烤雞定食 78
no.31 483kcal 茅屋起士烤土魷魚定食 80
省時簡便 隨時備用的美味醬汁 82

P6

隱藏版料理 83

512kcal 番茄乾式咖哩 84
479kcal 菠菜乾式咖哩 85
547kcal 大豆乾式咖哩 85
550kcal 夏季蔬菜咖哩 86
505kcal 雞胸肉鴻喜菇咖哩 87
544kcal 酪梨起士咖哩 87
549kcal 塔可飯 88
385kcal 豆腐青菜辣味蓋飯 88
431kcal 梅子口味雞肉蓋飯 89
462kcal 咖哩豆腐蓋飯 89
470kcal 泡菜豬肉烏龍麵 90
504kcal 蔥蛋金針菇烏龍麵 90
506kcal 什錦冷麵 91
525kcal 蔬菜烏龍麵 91
53kcal 牛奶濃湯 92
108kcal 奶油咖哩湯 92
127kcal 蔬菜巧達濃湯 93
68kcal 義大利雜菜湯 93
食材活用索引 94
食材分量表 95

• • • • • ([收起](#))

[TANITA社員食堂_下载链接1](#)

标签

美食

饮食

减重

食譜

日本

生活

吃

想读

评论

整体还是很实用的，我得去买个烤箱去

我家體脂計就是這個牌的，很好用。食譜滿實在的，真的小份量但是能吃飽

[TANITA社員食堂_下载链接1](#)

书评

[TANITA社員食堂 下载链接1](#)