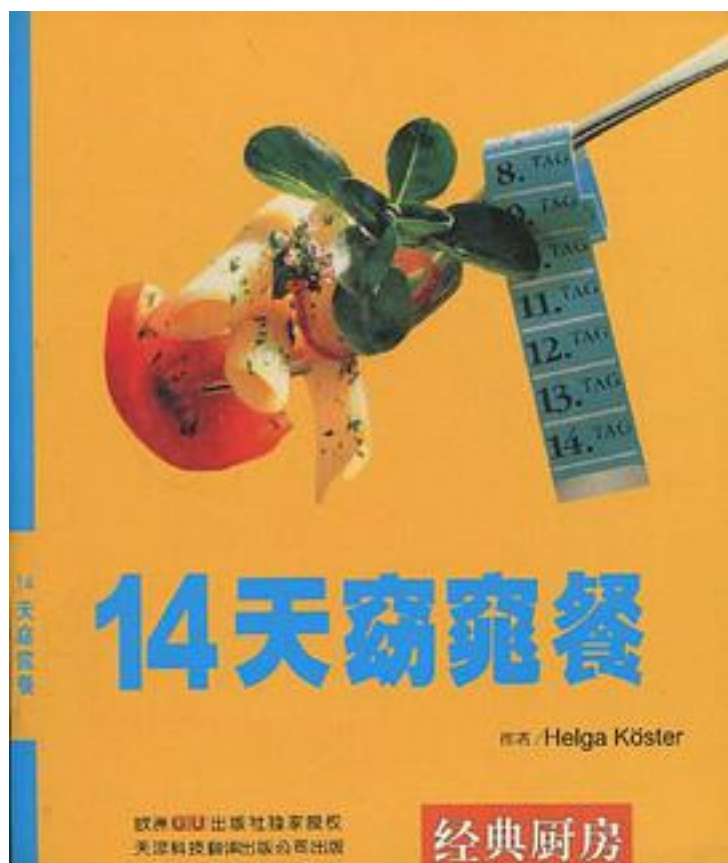


14天窈窕餐



[14天窈窕餐_下载链接1](#)

著者:[比利时] 科斯特

出版者:天津科技翻译出版公司

出版时间:2002-4

装帧:

isbn:9787543314870

《14天窈窕餐》内容为：14天的减肥计划从星期二开始，您可以利用星期一完成采买准备的工作，在第34与35页所列的清单和表格，将有助您购买和贮藏各类食物。其中所标示的数量是指材料可食用的部分，所以在购买水果和蔬菜时，需自行斟酌增加分量，因为经过挑捡和处理后，总会有部分弃之不用。既实际、而又节省时间的方式是，在准备某些餐点时，您可以顺便将下一餐所需的相同材料，一并事先处理好。

作者介绍:

目录:

[14天窈窕餐_下载链接1](#)

标签

评论

[14天窈窕餐_下载链接1](#)

书评

[14天窈窕餐_下载链接1](#)