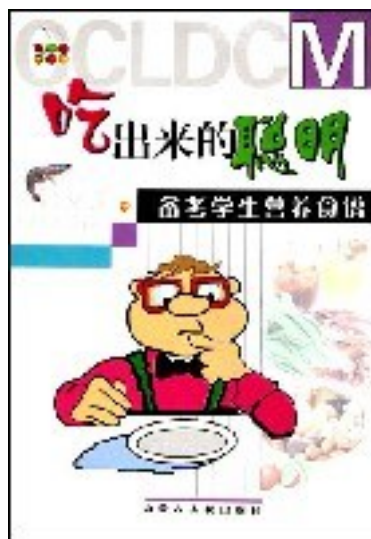


吃出来的聪明



[吃出来的聪明_下载链接1](#)

著者:彭绍泉

出版者:内蒙古人民出版社

出版时间:2005-5-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787204078936

本书针对考生在学习和考试中出现的精神紧张、记忆低下、心神不安、失眠等情况而介绍了可以帮助考生达到营养均衡的一些普通易于制作的菜肴及粥。如果考生家长针对自己孩子的身体情况，有针对性的制作出美味可口的食物，考生食后，均会收到良好的效果。

作者介绍:

目录: 1 考试中营养配餐食谱
2 补脑益智营养食谱
3 抗失眠营养食谱
4 缓解紧张情绪的食物及菜谱
5 帮助消化的营养食谱

- 6 清热去火的营养食谱
- 7 女生营养食谱
- 8 女生营养食谱
- 9 减肥营养食谱
- • • • • [\(收起\)](#)

[吃出来的聪明_下载链接1](#)

标签

评论

[吃出来的聪明_下载链接1](#)

书评

[吃出来的聪明_下载链接1](#)