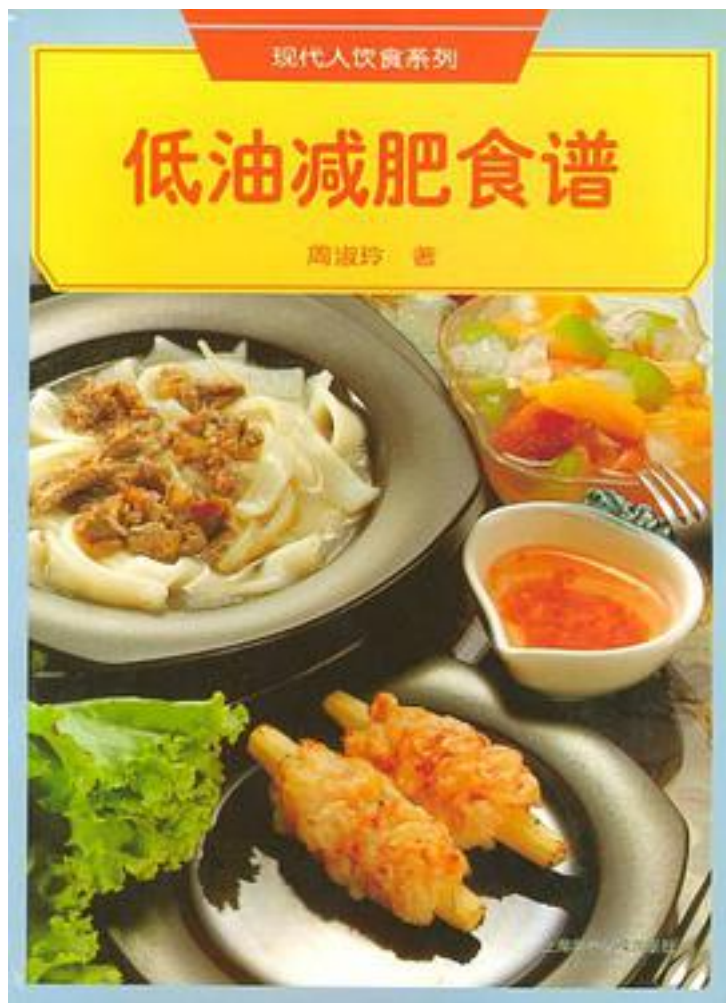


低油减肥食谱



[低油减肥食谱_下载链接1](#)

著者:周淑玲

出版者:

出版时间:2001-3

装帧:

isbn:9787542719089

“瘦了，真好！”这是所有肥胖者的心愿。但如何在不伤身体、不须节食、花费不多、容易实行，而且还能兼顾饮食乐趣的情况下，轻松快速地减肥？尤其是在体重减轻之后

，如何能继续长期地保持减肥成果？则需借助一本制作精良的减肥食谱。

《低油减肥食谱》正兼具了上述的优点。它特别针对国人的生活习惯与饮食口味而设计，内容包含早餐、午餐、晚餐与点心四大单元，做法简单易学。书中附有“材料分量能量表”、“食物分类分量表”以及“饮料、中西式餐点能量表”等珍贵的减肥资料，教你彻底了解食物营养与能量的关系，使你也能像营养专家一样调配出适合自己的减肥餐。

作者介绍:

目录:

[低油减肥食谱_下载链接1](#)

标签

评论

[低油减肥食谱_下载链接1](#)

书评

[低油减肥食谱_下载链接1](#)