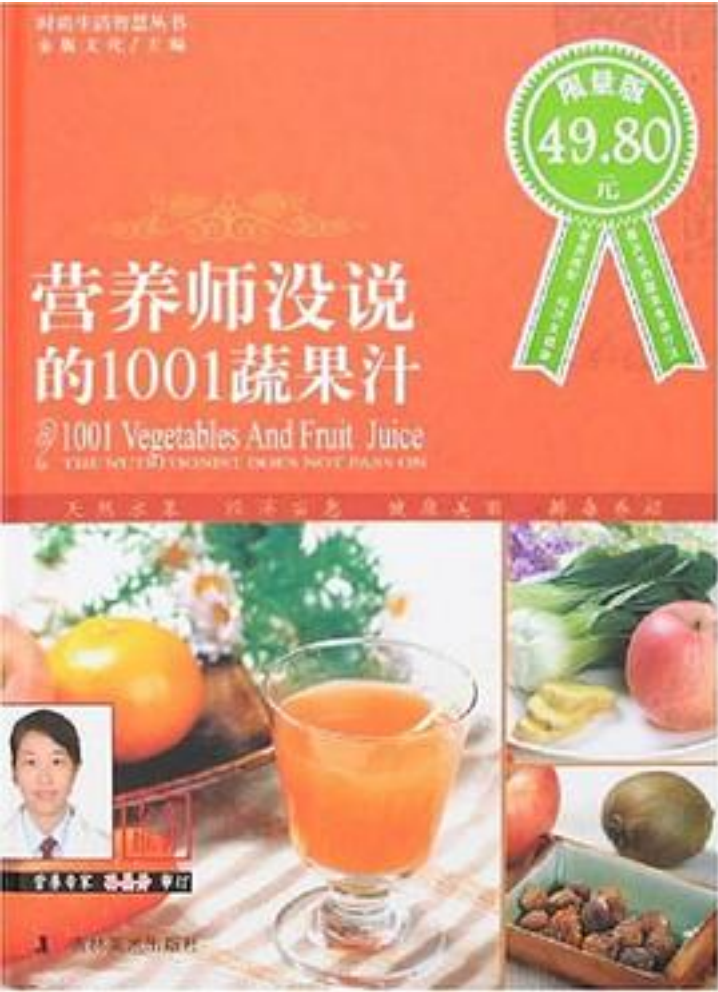


# 营养师没说的1001蔬果汁



[营养师没说的1001蔬果汁\\_下载链接1](#)

著者:金版文化 编

出版者:吉林美术 (图书经理部

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787538621877

《营养师没说的1001蔬果汁》(限量版)讲述每一种蔬菜都能为人体提供其独有的植物营养素及生命活性物质。蔬果中富含的营养素在机体内能起到全方位的抗氧化作用，并促

使我们人体细胞产生降解酶类，帮助机体清除环境毒素，对延缓衰老、美容养颜、预防疾病有非常重大的意义。这本《营养师没说的1001蔬果汁》收录1000余例营养丰富的蔬果汁的材料、做法，以及相关的营养分析。书中内容有别于其他的蔬果食谱，对于繁忙的现代人来说，不仅提供了最佳的蔬果对症指南，也让您在众多蔬果中，轻易找到最佳的黄金拍档，一起为您的健康把关。全书文字通俗易懂，图片清晰精美，绝大部分蔬果材料都是随处可得，你只需在家中准备一台榨汁机，全家老少的蔬果营养摄入就可以轻易解决。书中还针对各类蔬果汁所含的营养成分，给出贴心的提示，你还可以根据这些提示，针对家人及自己的不同的健康状况及营养需求，安排不同的蔬果饮料，可谓“一书在手，营养无忧”。此外，对于广大爱美的女性朋友来说，想要美白靓肤、消脂瘦身、排毒清肠、防止水肿……这本书绝对能给你最有益的指导。愿这本书能给广大读者带去健康、美丽的福音！

作者介绍:

目录: 第一篇 美颜蔬果汁第二篇 纤体蔬果汁第三篇 排毒蔬果汁第四篇  
食疗蔬果汁第五篇 健康养颜花果醋第六篇 附录  
· · · · · · ([收起](#))

[营养师没说的1001蔬果汁\\_下载链接1](#)

标签

蔬果汁

饮品

营养师

营养

休闲

下

评论

全彩页的，里面有各种搭配和效果说明，家庭必备。

-----  
[营养师没说的1001蔬果汁\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

-----  
[营养师没说的1001蔬果汁\\_下载链接1\\_](#)