

百变营养素食1000样/家庭书架



[百变营养素食1000样/家庭书架 下载链接1](#)

著者:家庭书架编委会

出版者:北京出版

出版时间:2007-1

装帧:

isbn:9787200066760

《百变营养素食1000样》：素食之所以具有预防疾病的神奇作用，主要是因为素食中

所含的饱和脂肪、胆固醇和动物蛋白比较低，而叶酸、维生素C和维生素E等抗氧化剂、类胡萝卜素等对人体有益的营养成分比较高。此外，素食中还含有大量的纤维素，具有促进消化、排毒养颜、防治便秘等多重效。因此，提倡素食也是养生学家的一贯主张。

作者介绍:

目录:

[百变营养素食1000样/家庭书架_下载链接1](#)

标签

素食

食谱

美食

食在有意思

mybooks

饮食/美食/营养/

饮食

绿箱子

评论

粥和汤太多了。。。

最近迷素食。重在实践啦~勤快起来，买菜先！

[百变营养素食1000样/家庭书架_下载链接1](#)

书评

[百变营养素食1000样/家庭书架_下载链接1](#)