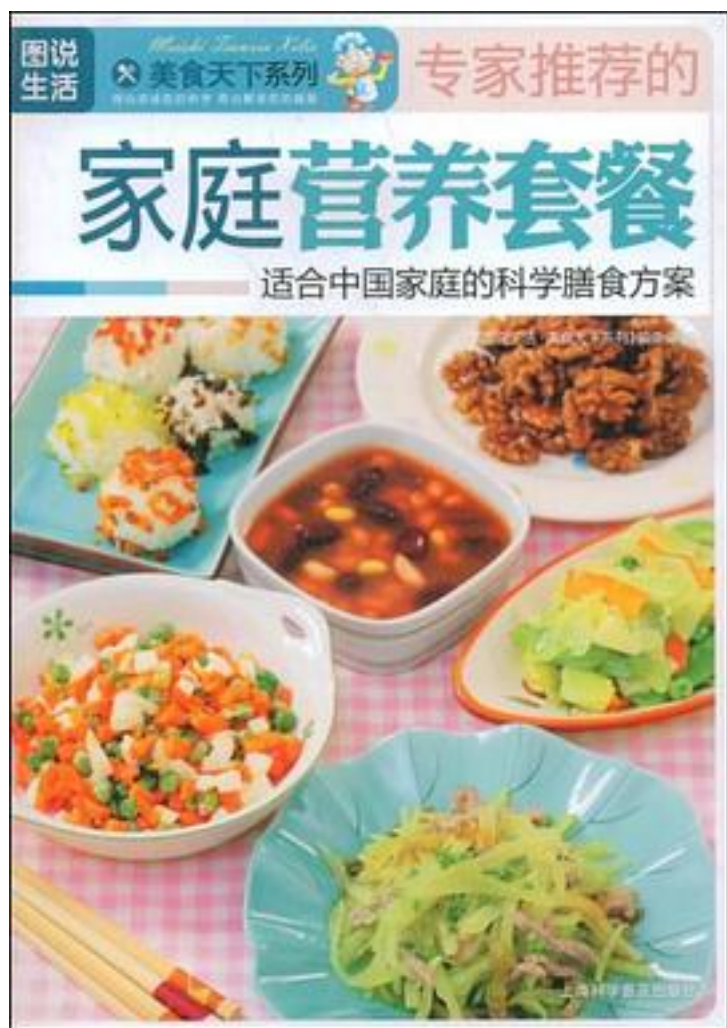


家庭营养套餐



[家庭营养套餐_下载链接1](#)

著者:《日知生活》编委

出版者:上海科学普及

出版时间:2007-11

装帧:

isbn:9787542739513

《家庭营养套餐》(最新彩色完全升级版)讲健康的饮食，在每一个阳光明媚的日子里，

和家人一起买菜、做饭、吃饭，是我们对幸福最基本也是最高的期望吧。在我们的内心深处，没有什么比家人的健康更让我们挂心的了。呵护家人的健康，就是呵护自己的幸福。吃任何的营养补充剂都不如从家常菜中摄取来的营养健康、可靠。用家常菜，给家人最基本、最有力的健康保障。

作者介绍:

目录: Part 01 二人世界营养套餐 为爱人做一顿饭吧Part 02 三口之家营养套餐 吃出宝贝好身体Part 03 三代同堂营养套餐 老人营养要重视Part 04 营养快餐 快速端出营养餐Part 05 周末团圆营养套餐 周末美食喜相逢Part 06 节日家宴营养套餐 要美味，也要健康附录 附录1 营养套餐的搭配原则 附录2 人体必需的七大营养素 附录3 一日三餐如何吃 附录4 科学饮食有讲究 附录5 家庭常用烹饪技法
· · · · · (收起)

[家庭营养套餐_下载链接1](#)

标签

评论

[家庭营养套餐_下载链接1](#)

书评

[家庭营养套餐_下载链接1](#)