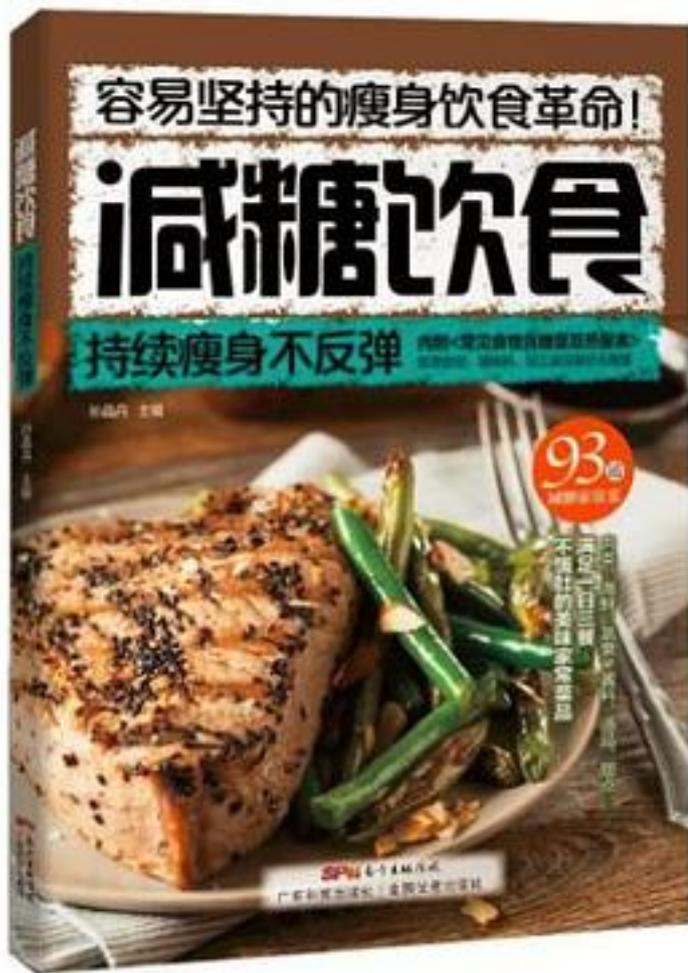


减糖饮食:持续瘦身不反弹



[减糖饮食:持续瘦身不反弹 下载链接1](#)

著者:孙晶丹

出版者:广东科技出版社

出版时间:2018-2-1

装帧:平装

isbn:9787535968425

本书是一本教你满足一日三餐，不挨饿的"快瘦"法，通过日常的减糖饮食来达到1年瘦20

公斤的操作食谱，开篇介绍了关于糖的科普知识，接着推荐了利用蔬菜、肉类、蛋类、海鲜、五谷类等各种食材制成的日常减糖食谱、减糖甜点，以及自制酱料，并且能做到每个食谱上面均能标注清楚决定胖瘦的3个数字：含糖量、蛋白质含量、总热量。书末还附有“常见食物的含糖表”。书中每一道菜均配有精美成品图，部分菜品有视频二维码，只需要拿出手机扫一扫二维码，在线专业厨师教学，全部流程尽收眼底。

作者介绍:

孙晶丹,北京大学深圳医院营养师,国际药膳师;深圳市营养师协会会长;美国功能医学实验室健康管理师;台湾工业技术研究院功能医学健康管理师讲师;个人著作有《中老年人营养指导》、《营养师没说的1001蔬栗汁》、《食物养生典丛》、《中华食物养生百科全书》、《如何让孩子吃得安全又营养》、《0~3岁聪明宝宝营养全典》、《孕产期营养同步指导》等,在全国核心刊物上发表论文十余篇,主持及参与4顶国家、省市级科研课题。

目录: PART 1 给家常菜“减糖”,让你吃饱又吃瘦

减糖饮食:建立瘦身的良性循环

减糖饮食的三个阶段,打开身体的快瘦开关

让减糖饮食100%成功的四个心法

食材大搜索!减糖期间,你可以吃什么?

自己做饭,才能严格执行减糖饮食

学会这6招,减糖饮食一点都不难

在外用餐时,如何执行减糖饮食?

没时间做饭时,如何选择超市食品?

减糖饮食Q&A

常见食物含糖量及热量表

PART 2 含糖量小于5克,最常吃的减糖家常菜

水煮鸡胸肉沙拉

彩椒拌菠菜

五香鹌鹑蛋

鸡蛋火腿杯

剁椒金针菇

醋拌海带丝

葱爆羊肉

牛油果金枪鱼鳃

蒜味煎鱼排

酒香牛肉炒青椒

蒸肉末菜卷

PART 3 不饿肚!用肉蛋类制作的减糖菜

肉类糖与蛋白质含量

猪肉

韩式生菜包肉

果醋里脊肉

山西馅肉

烤猪肋排

姜烧猪肉片

黄瓜炒肉片

牛肉

迷迭香烤牛肉

牛肉豆腐煲

芝麻沙拉酱涮牛肉

五香牛肉
牛肉香菜沙拉
牛肉炒海带丝
羊肉
香草烤羊排
咖喱羊肉炒茄子
风味鲜菇羊肉
红酒番茄烩羊肉
金针菇炒羊肉卷
鸡肉
鸡肉虾仁鹌鹑蛋沙拉
海蜇黄瓜拌鸡丝
低糖炸鸡翅
酒香杏鲍菇炖鸡腿
魔芋泡椒鸡
绞肉
味噌葱香肉丸
番茄奶油肉丸
青菜卷鸡肉松
肉馅酿香菇
加工肉品
香菠腊肠
火腿奶酪芹菜卷
培根炒菠菜
西班牙香肠
水产类糖与蛋白质含量
鱼
烧烤秋刀鱼
香煎鳕鱼佐时蔬
三文鱼泡菜铝箔烧
双椒蒸带鱼
泰式柠檬蒸鲈鱼
烤黑芝麻龙利鱼
海鲜
魔芋丝香辣蟹
夏威夷蒜味虾
新奥尔良煎扇贝
花蛤五花肉泡菜汤
鱿鱼茶树菇
日式梅干沙司拌章鱼秋葵
豆类糖与蛋白质含量
蛋类
香滑蛤蜊蛋羹
鸡蛋狮子头
煽口蘑鹌鹑蛋
滑子菇煎蛋
韭菜咸蛋肉片汤
大豆制品
麻婆豆腐
红油皮蛋拌豆腐
凉拌油豆腐
煎豆腐皮卷
瘦肉蟹味菇煮豆浆
咸蛋黄烧豆腐

梅干纳豆汤
PART 4 沙拉和腌菜，提前做好随时享美味

法式酱汁蔬菜沙拉

鲜虾牛油果沙拉

苦瓜豆腐沙拉

油醋汁素食沙拉

金枪鱼芦笋沙拉

芝麻蒜香腌黄瓜

香草水嫩番茄

潮式腌虾

肉末青茄子

自制减糖酱料

浓醇芝麻酱

酸甜油醋酱

自制沙拉酱

风味葱酱

柠檬油醋汁

无糖烤肉酱

意式蒜味海鲜酱

多味奶酪酱

罗勒酱

香菜酱

蒜香番茄酱

香草奶油酱

PART 5 汤品和炖煮菜，滋养身体不长胖

红酒炖牛肉

腊肠魔芋丝炖鸡

清炖羊脊骨

番茄泡菜海鲜锅

法式虾仁浓汤

淡菜竹笋筒骨汤

黄豆鸡肉杂蔬汤

茄汁菌菇蟹汤

辣味牛筋

白菜炖狮子头

姜丝煮秋刀鱼

PART 6 减糖甜点，让甜蜜零负担

咖啡蛋奶冻

减糖提拉米苏

红茶布丁

抹茶豆腐布丁

黄豆粉杏仁豆腐

椰奶猕猴桃冰棍

豆浆酸奶冰淇淋

海苔芝麻奶酪球

• • • • • ([收起](#))

[减糖饮食:持续瘦身不反弹_下载链接1](#)

标签

食谱

◆健康与营养学

●首都图书馆

评论

常用食物含糖量感觉是直接照搬麻生怜未那本《营养师1年瘦20公斤的常备减糖食谱》的内容，连排版都一毛一样。

沙发。

[减糖饮食:持续瘦身不反弹_下载链接1](#)

书评

[减糖饮食:持续瘦身不反弹_下载链接1](#)