

一日三餐减糖料理



[一日三餐减糖料理_下载链接1](#)

著者:娜塔

出版者:辽宁科学技术出版社有限责任公司

出版时间:2019-6

装帧:平装

isbn:9787559111319

减糖冲刺14天！养成不嗜糖的易瘦体质。跳脱「减肥就是吃得少！」、「一下子就饿了！」的负循环，建立持久、成功的减糖饮食生活，一直幸福瘦下去！如果你有这些困扰，可以试试低糖速瘦搭配餐！
·工作很忙，没有多余时间运动
·属于易胖体质，好像喝水也会胖
·很想变瘦，却无法克制不吃美食
·产后身材难恢复，想重回少女身材
三餐安排不苦恼，变化丰富选择多！
·美好早餐
建议多吃优质蛋白质、蔬菜、奶类、油脂和多谷杂粮等食物，独创咖啡馆风格的菜单，让人更期待每日的早餐时光。
·活力午餐
选择饱足感佳、容易携带或重复加热也美味的菜色，就能迅速完成明天中午的便当菜。
·轻食晚餐
晚餐的糖分及热量摄取可比白天少一些，以海鲜、蔬菜及调味清淡的轻食料理为主，补充汤品增加饱足感，清爽无负担。

· 随书附赠详细三餐食材速查表，营养成分一目了然。
· 第一本帮你设计好一天三餐的减糖食谱。
· 最符合台湾人饮食习惯和口味的减糖家常菜。
· 与营养师合作，结合素人

经验与专业背书。

作者介绍:

娜塔， Nata

疗愈系美食家。生了两个可爱孩子，即将40岁，拥有20年资深减肥资历，是个曾经在内心偷想无数次，可能一辈子都瘦不下来的中年「腹」女。因为偶然接触了减糖饮食，而创造的奇迹：现在竟比大学时期的自己还要瘦！

从此再也离不开减糖，热衷于容易执行与融合生活美感的新减糖美学。

目录: 目录 Contents

- *〔推荐序〕减糖不减健康，最开心的瘦身法！ 6
- *〔前言〕我为什么热爱减糖，因为实在太幸福了！ 8
- *减糖饮食带给我的惊人变化 10
- *低糖饮食怎么吃？ 16
- *减糖瘦身法快速入门及保持 19
- *淀粉、水果等高糖食物真的吃不得？ 24
- *超简易三餐搭配原理 28
- *营养师来解惑！减糖期间容易碰到的问题 38
- *本书使用方式：
- *新手快速上手的准备要领、帮家人一起准备的省力诀窍 41
- *14天外食与家庭料理搭配示范 46

PART 1

米饭与淀粉控的救星

淀粉类食物 制作与保存

- *糙米饭 58
- *烤南瓜 60
- *迷迭香海盐薯条 61
- *万用比萨饼

62

*微笑全麦佛卡夏 66

*胚芽可可餐包 70

PART 2

日系咖啡馆风的活力

减糖早餐

- *蒸烤西蓝花 76
- *西红柿西葫芦温沙拉 77
- *油醋绿沙拉 78
- *姜煸红椒油菜花 79
- *水煮蛋牛肉生菜沙拉 80
- *清蒸时蔬佐和风酱 82
- *神奇软嫩渍鸡胸肉片 84
- *青葱炒肉 86
- *香草松阪猪 88
- *苹果地瓜小星球 90
- *太阳蛋 91
- *嫩滑欧姆蛋 92
- *奶油蘑菇菠菜烤蛋盅 94
- *培根西蓝花螺旋面 96
- *鸡蛋沙拉 98

- *蜂蜜草莓优格杯 99
- *红茶欧蕾 100
- *燕麦豆浆 101
- *猕猴桃蓝莓起司盅 102
- *温柠檬奇亚籽饮 103
- *高纤蔬果汁 104
- *玫瑰果醋 105

PART 3

家常便当菜的丰盛

减糖午餐

- *油醋甜椒 108
- *橙渍白萝卜 109
- *鹅油油葱卷心菜 110
- *辣拌芝麻豆芽 112
- *芥末秋葵 114
- *三杯豆腐蘑菇时蔬 116
- *凉拌香菜紫茄 118
- *椒麻青花笋 120
- *西芹胡萝卜烩腐皮 122
- *XO酱煸四季豆 124
- *宫保鸡丁 126
- *乳酪鸡肉卷 128
- *黑胡椒酱烤鸡翅 130
- *韩式泡菜猪肉 132
- *台式猪排 134
- *蒜片牛排 136
- *炙烤牛小排 138
- *盐葱豆腐 140
- *豆腐汉堡排 142
- *茭白笋味噌汤

144

- *樱花虾海带芽汤 146

- *冷泡麦茶 147

PART 4

丰富多变的轻食风

减糖晚餐

- *小鱼金丝油菜 150
- *姜煸蘑菇玉米笋 152
- *青葱西红柿炒秀珍菇 154
- *冷拌蒜蓉龙须菜 156
- *奶油香菇芦笋烧 158
- *木耳滑菇炒青江菜 160
- *柠檬鸡腿排 162
- *黑胡椒洋葱猪肉 164
- *韩式蔬菜牛肉 166
- *速蒸比目鱼 168
- *盐烤三文鱼 170
- *椒盐鱼片 172
- *居酒屋风炙烤花枝杏鲍菇 174
- *蒜辣爆炒鲜虾 176
- *毛豆虾仁 178
- *香煎奶油干贝 180
- *蒜苗盐香小卷 182
- *鲜甜蔬菜玉米鸡汤 184

- *姜丝虱目鱼汤 186
- *麻油红凤菜汤 187
- *青蒜鲈鱼汤 188
- *韩式泡菜蛤蜊鲷鱼锅 190
- *〔附录1〕偶尔放松一下！减糖休息日这样安排 192
- *〔附录2〕营养成分速查表 197
- *〔附录3〕减糖14天冲刺计划表 224
- • • • • (收起)

[一日三餐减糖料理_下载链接1](#)

标签

- 食谱
- 生活
- 自律
- 美食
- 热爱
- 健康

评论

里面的食谱简单易做，具有很强的实践性。

适合在书店快速翻阅，以控糖为理念来推菜谱。

不只是食谱，还有些基础概念，不说写的有多好，先快速入门。a全靠自我坚持和耐心

有点偏日本风格，生活中普通的食材，但是碳水真的很少，一天50G是会严重渴望碳水的吧，菜色不错，喜欢甜椒

[一日三餐减糖料理 下载链接1](#)

书评

[一日三餐减糖料理 下载链接1](#)