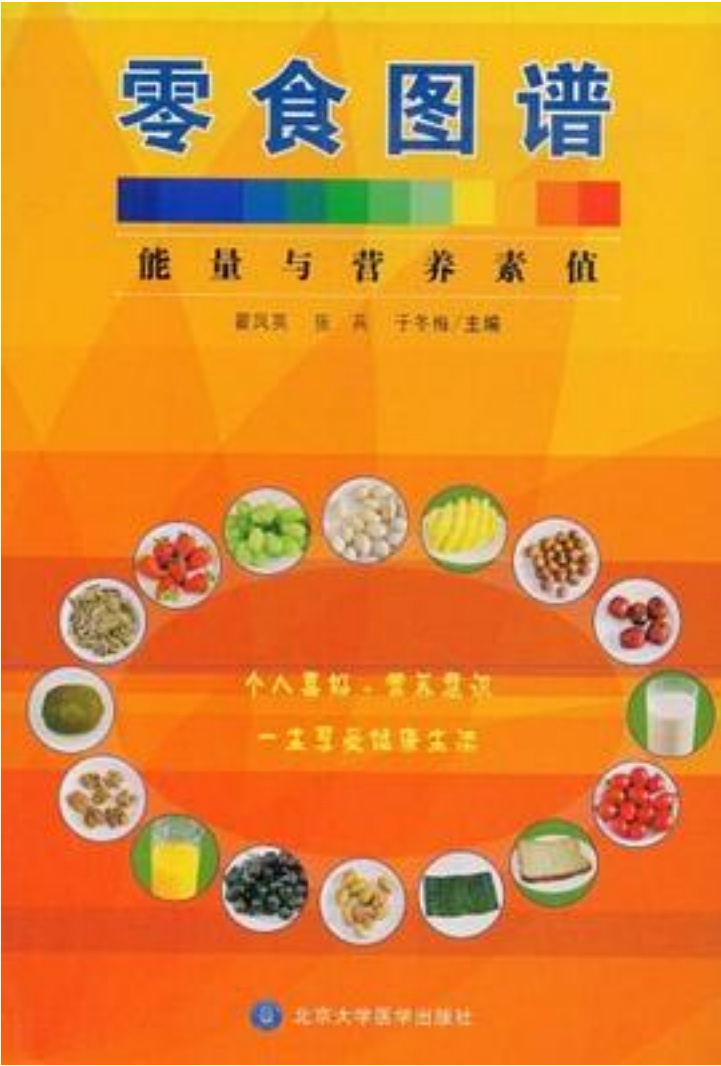


# 零食图谱



[零食图谱\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787811164770

《零食图谱》中主要收录了三百多种常见的零食，并在每一种食物图片下给出能量和营养素含量。为了便于读者做到能量的摄入平衡，还给出一个数值——相当于多少碗米饭的能量。因为，零食较小的体积和重量往往给人一种“能量低或可以忽略不计”的错觉，有些人为了控制体重不吃正餐，以零食来充饥，认为可以减少能量的摄入，但结果与期望恰恰相反。市场上的大多数零食都含有较多的糖或脂肪，比如一小杯奶油冰激凌相当于2碗多米饭的能量，10片薯片相当于1碗米饭的能量。所以，不可小视零食的能量含量。

作者介绍:

目录:

[零食图谱\\_下载链接1\\_](#)

标签

零食

评论

-----  
[零食图谱\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[零食图谱\\_下载链接1\\_](#)