

快瘦食物排行速查輕圖典



[快瘦食物排行速查輕圖典 下载链接1](#)

著者:三采文化

出版者:三采文化出版事業有限公司

出版时间:2009

装帧:平裝

isbn:9789862291290

近1000項最常吃的食品熱量排行，讓你一看就知道，吃什麼不會胖！

一樣是吃燒肉、火鍋，為什麼你胖得比別人多？

你注意過別人筷子夾的食物，跟你夾的有什麼不同嗎？

避開熱量與脂肪似乎很簡單，

然而，究竟有哪些食物隱藏這兩大陷阱呢？

《快瘦食物排行速查輕圖典》，

讓你一看就知道，吃什麼最安全！

從此瘦成習慣，不復胖！

吃喝為什麼要看排行榜？為什麼能瘦？

因為你不知道：

1.最愛吃的食品，哪些是高熱量！

2.最愛吃的食品，哪些含高脂肪！

3.排行榜前段班的瘦食品，一樣美味！

4.巧妙避開高熱量、高脂肪的飲食陷阱！

下次聚餐，你可以不必節食，還能悄悄瘦下去！

[書名]快瘦食物排行速查輕圖典

[書名副標]近1000項最常吃的食品熱量排行，讓你一看就知道吃什麼不會胖！

[英文書名]The Manual of Caloric Rank Common Foods

[大標副標]避開熱量、脂肪2大陷阱，讓你專挑會瘦的吃！

[大標]

挑對瘦食品，悄悄吃到瘦！

[大標]避開熱量、脂肪2大陷阱，讓你專挑會瘦的吃！

一樣是吃燒肉、火鍋，為什麼你胖得比別人多？

你注意過別人筷子夾的食物，跟你夾的有什麼不同嗎？

避開熱量與脂肪似乎很簡單，

然而，究竟有哪些食品隱藏這兩大陷阱呢？

《快瘦食物排行速查輕圖典》，

讓你一看就知道，吃什麼最安全！

從此瘦成習慣，不復胖！

作者介绍:

目录:

[快瘦食物排行速查輕圖典 下载链接1](#)

标签

评论

[快瘦食物排行速查輕圖典 下载链接1](#)

书评

[快瘦食物排行速查輕圖典 下载链接1](#)