

# 营养食疗 排毒美颜



[营养食疗 排毒美颜 下载链接1](#)

著者:陆伟瑛

出版者:

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787546401348

《营养食疗+排毒美颜》内容简介：今天你“食毒”了吗？专业医师告诉你“毒”从何处来。人食五谷，毒素在所难免，我们的身体每天都在服毒。全面揭露日常饮食中11个食物毒源。近100款排毒营养食谱推荐、开胃清肠的应季素菜、补充身体代谢必需营养的荤菜、滋补又润颜的好味靓汤、富含能量、改善身体压力的创意主食、健胃益脾的粥类、帮助身体消化吸收的果汁……系从营养构成到烹制方法、排毒功效、养颜效果，条分缕析、图文并茂，食材易取，易学易成，吃出一身美丽。

你日常必须要吃的排毒食材、推荐最具排毒功效的食品TOP 10，排毒之外更兼美肤功效、揭示良好的排毒饮食习惯，从日常饮食入手，对“毒素”封口、剖析食物排毒66个细节，全身内外排毒各有要领、推荐秋冬排毒食疗方法，干燥季节更添滋润、不可错过的办公室OL的排毒瘦身茶推荐，天天喝，天天清。

作者介绍:

目录:

[营养食疗 排毒美颜\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[营养食疗 排毒美颜\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[营养食疗 排毒美颜\\_下载链接1](#)