

体脂肪計タニタの社員食堂



[体脂肪計タニタの社員食堂 下载链接1](#)

著者:タニタ

出版者:大和書房

出版时间:2010

装帧:平

isbn:9784479920250

さすが体脂肪計シェアナンバー1・タニタの社員食堂です。

メイン・副菜2品・汁もの・ごはん
の計5品で約500kcalという低カロリー。
社員も続々ダイエット成功。
最優秀な社員は、21kg減!

カロリーダウンの調理のコツ。オーブントースターで油分カット。かみ応えでまんぷく感。薬味で味わいアップ。しっかりだしで塩分ダウン。肉も魚も野菜もたっぷりおいしさ・ボリュームそのまま。人気社員食堂の定食レシピ31日分。

作者介绍:

目录:

[体脂肪計タニタの社員食堂_ダウンロード1](#)

标签

健康

美食

吃

励志

饮食

评论

[体脂肪計タニタの社員食堂_ダウンロード1](#)

书评

该书的副标题为“500kcal的饱餐食堂”。Tanita是一家以“体脂肪计”闻名的公司，公司食堂每日提供“三菜一汤”，主食为米饭，热量不过区区500大卡，却能捱到晚上也不觉得饿。本书收录了食堂31种菜式和18种盖饭的菜谱，均属容易做、骗肚皮、吃不胖的类型。由于食堂厉行投诉淘汰...

全书介绍了Tanita员工食堂里的一百种菜谱，将每一餐的热量控制在五百卡上下，正符合成年女性的健康标准。食堂很注意盐分和脂肪的摄入量，还有意将蔬菜切得较大，在米饭里添加糙米。用餐时咀嚼次数多起来，就容易有饱足感。
有意思的是，Tanita东京本部的食堂每天只提供一套...

[体脂肪計タニタの社員食堂_下载链接1](#)