

轻松享受美味轻断食餐



作者：萝瑞娜著

出版社：沈阳：辽宁科学技术出版社

出版日期：2017. 07

总页数：229

介绍：早午餐+晚餐，70道健康美味的轻断食低卡食谱。7种天然高汤+8道低热量酱汁，任意组合，美味变化更丰富！营养均衡，自己吃、全家一起吃都没问题。营养师专业审校，教你认识好食材、真食物，如何吃才健康。少油料理方法+简易的料理工具=超懒人煮食法。食材热量表，即便是外出就餐也不怕打乱计划。16道保持好心情与好气色的“低热量点心”与“养颜料理”。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaoke.com/book/detail/14305288.html>) 查找全本阅读方式

轻松享受美味轻断食餐 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14305288.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14305288.html>

书名: 轻松享受美味轻断食餐