

梅森杯沙拉 吃出易瘦体质

吃出易瘦体质

梅森杯沙拉

〔日〕金丸绘里加 著 周小燕 译



作者：（日）金丸绘里加著；周小燕译

出版社：石家庄：河北科学技术出版社

出版日期：2018.04

总页数：79

介绍：用漂亮的玻璃罐把蔬菜、调味料等分层放入，再放入冰箱的梅森杯沙拉。简单卫生、便于携带，还有高颜值，梅森杯沙拉因此飞快地在纽约市的白领中流行开来。怎样才能在食材组合和调味方面做些突破，让沙拉变得丰富呢？金丸绘里加著的《梅森杯沙拉》收录了65款包含丰富蔬菜的低热量沙拉食谱，每款均标注热量和做法。每天都能做的简单美食，自然减少摄取的能量，同时兼顾营养平衡，轻松漂亮地减肥，一起吃出易瘦体质吧。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14414055.html>）查找全本阅读方式

梅森杯沙拉 吃出易瘦体质 评论地址: <https://www.jiaokey.com/book/detail/14414055.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14414055.html>

书名: 梅森杯沙拉 吃出易瘦体质