第一图书网, tushu007.com

<<儿童减肥营养餐>>

图书基本信息

书名：<<儿童减肥营养餐>>

13位ISBN编号：9787533032173

10位ISBN编号：7533032179

出版时间：2010-10

出版时间：山东美术

作者：鲁美营养策划中心

页数：239

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<儿童减肥营养餐>>

内容概要

本书提供了150道精心编制的减肥美食，奉上50余种减肥明星食材。
食材做到了尽量涉及范围全面而精选，让孩子在享受美味中获得更健康的营养，做个快乐的减肥者。
本书还解答一些你想到或暂时没想到的儿童减肥疑虑，提供更多减肥的健康妙方以及贯穿全书的美食贴心提示，让儿童减肥变成一场无忧的美味之旅。

第一图书网, tushu007.com

<<儿童减肥营养餐>>

书籍目录

第一章 刻不容缓，你家孩子需要减肥　你家孩子是否需要减肥　　肥胖类型测试：你家孩子属于哪一类　　单纯性肥胖的原因及相应饮食调理对策　肥胖儿童不能缺的营养素　　特别提醒：肥胖儿童不需再补的营养素第二章 儿童减肥明星食材&健康食谱　杂粮类　　糙米——古人流传下来的减肥主食　　薏米——药食皆佳的减肥之禾　　黑米——大米中的黑珍珠　　玉米——粗粮中的保健佳品　　红薯——不含脂肪的减肥粮食　　绿豆——高蛋白的减肥佳品　　红豆——甜食里的减肥豆　蔬菜类　　冬瓜——无脂肪低热量的瘦身瓜　　香菇——高蛋白低脂肪的理想减肥食品　　白菜——不会转化成脂肪的冬日美食　　黑木耳——肠胃的清道夫　　胡萝卜——降糖降脂小人参　　花椰菜——改善便秘的维C使者　　圆白菜——促进消化的四季佳蔬　　黄瓜——抑制脂肪合成的补水蔬菜　　海带——来自海洋的理想排毒食物　　莲藕——老少皆宜的食疗珍品　　油菜——通便降脂的低脂肪蔬菜　　土豆——降脂降压的地下苹果　　芹菜——理想的绿色减肥食品　　白萝卜——冬日里的低热量土人参　　芦笋——无脂肪的世界名菜　　番茄——好看又美味的通便果　　菠菜——含大量粗纤维的补铁草　　洋葱——不含脂肪的防感冒皇后　　青椒——补充维生素C的减肥良蔬　　茄子——维护心血管健康的降脂美食　　丝瓜——水灵灵的瘦身食品　　青豆——润肠减肥的健脑食物　水果类　　猕猴桃——低热量低脂肪高纤维的维C之王　　西瓜——不含脂肪的“绿色”瓜果　　苹果——降脂减肥的记忆之果　　香蕉——能让儿童快乐的通便水果　　菠萝——健胃消食的热带水果　　柿子——改善便秘的心脏守护果　　草莓——防癌促便的活维生素丸　　火龙果——润肠减肥的长寿果　肉类　　猪肉——含不饱和脂肪酸的主要肉类食品　　鸡肉——高蛋白低脂肪低热量的瘦身肉类　　牛肉——低脂高蛋白的肉中骄子　　鱼肉——利水消肿的优质蛋白质　　虾肉——营养丰富的降胆固醇海鲜　蛋类　　鸡蛋——具有完美营养成分的蛋类食物　　鸭蛋——矿物质丰富的蛋类食物　　鹌鹑蛋——有助代谢的动物小人参　奶类　　牛奶——可降解脂肪的白色血液　　酸奶——风靡21世纪的助消化食品　　奶酪——可促进代谢的牛奶浓缩食品　其他类　　豆腐——改善脂肪结构的植物肉　　核桃——润燥滑肠的益智果　营养餐这样做，减肥解馋两不误第三章 儿童减肥智囊团　中医减肥显神奇　　中医对肥胖及其类型的解释　　揉揉桉按也能减肥　儿童减肥误区和常见疑问解答　　容易走入的误区　　常见疑问解答附录肥胖儿童一周饮食配餐表常见食材热量表

第一图书网, tushu007.com

<<儿童减肥营养餐>>

编辑推荐

《儿童减肥营养餐》由山东美术出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

<<儿童减肥营养餐>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com