

<<果蔬汁减肥瘦身饮>>

图书基本信息

书名：<<果蔬汁减肥瘦身饮>>

13位ISBN编号：9787537536608

10位ISBN编号：7537536600

出版时间：2009-1

出版时间：河北科技出版社

作者：程泾 主编

页数：101

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>

## <<果蔬汁减肥瘦身饮>>

### 内容概要

现代女性对身材要求越来越高，不再单纯追求骨感美，而是追求健美的身材。

历史上的“环肥燕瘦”已成为过去，都说今天的女人最聪明，既得到曲线和美丽，又不放弃美味和健康，从众多的减肥瘦身的方法中选择了天然疗法——果蔬饮。

水果蔬菜是十分安全又有效的食疗瘦身法，古往今来深受人们的青睐。

不论古代宫廷美女，还是中外明星富婆，还是当代摩登女郎，打造窈窕身材，水果蔬菜是必不可缺的，诸多珍贵的瘦身法正是她们的印记。

最让人接受的就是用可爱的水果和营养的蔬菜制作的精美饮品，本书介绍的“减肥瘦身饮”正符合“回归自然”的要求，而且价廉物美、疗效确切，安全可靠、制作简便，自己动手、人人能做、家家可办。

相信本书的介绍能使您拥有魔鬼般的身材。

## &lt;&lt;果蔬汁减肥瘦身饮&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第1章 果蔬与健康 1.为什么食用果蔬 (1)多食水果蔬菜有利于减肥瘦身 (2)营养、美味、免疫力,一网打尽 2.果蔬汁益处多 (1)果蔬汁含有丰富的抗氧化物 (2)蔬菜抗氧化作用排行榜 (3)水果抗氧化作用排行榜 (4)果蔬汁提供新鲜的营养素 (5)果蔬汁可减肥治病 (6)生食果蔬营养佳 3.根据体质选择果蔬 4.如何榨汁营养好 (1)榨汁的常用工具 (2)果汁制作的必备材料 (3)果蔬汁制作的十大要诀
- 第2章 果蔬与瘦身 1.肥胖的危害与饮食 (1)肥胖是美和健康的大敌 (2)肥胖的原因 (3)肥胖与饮食习惯 (4)维生素对减肥有何帮助 (5)女性肥胖有何危害 (6)中医对肥胖的论述及治疗原则 2.水果蔬菜减肥要科学 (1)饭前吃水果蔬菜 (2)饮食的多样化 (3)选择有讲究 (4)运动是关键
- 第3章 果蔬与营养 1.水果类 (1)山楂 (2)柠檬 (3)罗汉果 (4)苹果 (5)香蕉 (6)菠萝 (7)葡萄柚 (8)猕猴桃 (9)木瓜 (10)草莓 (11)杨梅 (12)西瓜 (13)梨 (14)杏 (15)柿子 (16)无花果 (17)桃子 (18)芒果 (19)椰子 2.蔬菜类 (1)冬瓜 (2)黄瓜 (3)发菜 (4)胡萝卜、白萝卜 (5)绿豆芽 (6)大蒜 (7)辣椒 (8)韭菜 (9)海带 (10)紫菜 (11)菠菜 (12)竹笋 (13)黄花菜 (14)藕 (15)西红柿 (16)洋葱 (17)小白菜 (18)苦瓜 (19)蘑菇 (20)香菇 (21)丝瓜 (22)木耳 (23)芹菜 (24)芦笋
- 第4章 减肥瘦身的最佳果蔬汁配方 1.水果汁 苹果酸奶汁 苹果番石榴汁 超纤综合果汁 水果香草冰淇淋奶 香蕉优酪乳 香蕉木瓜汁 香蕉菠萝汁 香蕉猕猴桃汁 香蕉葡萄汁 香蕉蜂蜜牛奶果汁 凤梨木瓜汁 菠萝苹果香蕉汁 菠萝百香果汁 鲜果蛋蜜汁 菠萝柳橙可尔必思 菠萝番石榴汁 菠萝葡萄杏汁 菠萝火龙果汁 猕猴桃柳橙汁 猕猴桃酸奶 猕猴桃柠檬汁 杏猕猴桃汁 芭乐西瓜汁 西瓜菠萝汁 西瓜菠萝苹果汁 西瓜牛奶汁 鲜榨柳橙汁 柳橙柠檬汁 高维生素C果汁 柳橙葡萄柚汁 风味糖浆水果汁 金橘柠檬汁 柠檬蜂蜜汁 芬兰果汁 柠檬甘蔗汁 葡萄柚苹果汁 葡萄柚苏打汁 葡萄柚优酪乳 芦荟苹果汁 芦荟蜂蜜水 芦荟芒果优酪乳 芦荟莲雾清果汁 芦荟荔枝枇杷汁 草莓汁 草莓柠檬汁 草莓葡萄柚汁 莲雾番石榴汁 莲雾西瓜汁 哈密瓜葡萄汁 哈密瓜香蕉牛奶 哈密瓜香蕉猕猴桃汁 哈密瓜西瓜汁 哈密瓜布丁奶 山竹西瓜汁 山竹菠萝汁 木瓜菠萝汁 木瓜牛奶 水蜜桃汁 杨桃水梨汁 双梨果汁奶 酪梨布丁牛奶 樱桃汁 红樱水蜜桃乐多汁 2.果蔬汁 白萝卜汁 胡萝卜西兰花辣椒汁 萝卜金橘菠萝汁 维生素A果汁 胡萝卜大蒜甜菜根汁 萝卜椒姜汁 胡萝卜韭葱甘薯汁 果菜香瓜汁 萝卜苹果奶汁 胡萝卜苹果汁 胡萝卜柳橙汁 多蔬果菜汁 胡萝卜木瓜汁 胡萝卜橙子汁 芹菜哈密瓜汁 芹菜菠萝柠檬汁 芹菜菠萝汁 芹菜牛蒡汁 番芹柠檬汁 洋葱块根芹黄瓜汁 果菜百宝汁 茴香黄瓜汁 双瓜果菜汁 猕猴桃菠萝黄瓜汁 香菜丝瓜汁 冬瓜苹果汁 莴苣西红柿汁 葡萄苹果莴苣汁 木瓜莴苣汁 苦瓜香蕉牛奶汁 苦瓜苹果牛奶汁 苦瓜柳橙汁 西红柿泥汁 西红柿乳酸冻饮 西红柿芹菜汁 紫苏梅子西红柿汁 柠檬西红柿苹果汁 西瓜西红柿汁 甜椒西红柿汁 西红柿龙须汁 水蜜桃芦笋汁 芦笋柠檬汁 甜梨芦笋汁 苜蓿芦笋汁 苜蓿茴香瓜汁 苜蓿洋葱苹果奶 生姜苹果汁 姜汁甘蔗饮 生姜木瓜汁 老姜金橘饮 甜椒综合汁 生姜苹果菠萝汁 青椒苹果汁 猕猴桃精灵汁 酸甜葡萄汁 甜椒甘蔗水梨汁 轻盈瘦身汁 蔬菜苹果汁 哈密瓜菠萝卷心菜汁 茼蒿苹果汁 豆瓣菜苹果汁 金针柠檬汁 金针莲雾汁 猕猴桃生菜汁 薏仁糙米蔬果汁 菠菜核桃汁 生菜梨汁 凤梨油菜汁 皇宫菜(落葵)优酪乳汁 莲藕蔬果汁 莲藕苹果汁 鲜藕芒果汁 三汁饮 番薯叶西瓜汁 荸荠甘蔗饮 豆苗水梨苹果汁 紫苏凤梨汁 薄荷薏仁优酪乳
- 第5章 水果醋的制作方法 苹果醋 梅子醋 柠檬醋 柳橙醋 猕猴桃醋 菠萝醋 葡萄醋 桑葚醋 金橘醋 西红柿醋 黑枣醋 综合水果醋
- 第6章 瘦身茶 乌龙首乌降脂茶 青果桑皮茶 玉米须代茶饮 洛神花果茶 茯苓桑叶茶 金橘山楂茶 山楂决明子茶 山楂罗汉果茶 玫瑰花绿茶 山楂双花茶 枸杞菊花茶 双花决明子茶 三叶减肥茶 三花减肥茶 罗汉决明减肥茶 荷叶山楂消脂茶 荷叶绿

<<果蔬汁减肥瘦身饮>>

茶饮 荷叶莲心茶 荷叶首乌饮 荷叶消滞茶 山楂薏仁水 健脾瘦身饮 葛花陈皮茶 陈皮竹叶茶 橘皮绿茶饮 杏仁橘皮饮 百合妙香饮 健身降脂茶 柳橙柚蜜茶 菠萝椰奶红茶 百香枇杷红茶 新鲜水果茶 桑葚橘茶 金橘茶 翠衣茅根饮第7章 附言 一日三餐水果减肥法 双休日果汁减肥套餐法 明星的果汁减肥 公认最牛的七大瘦身果蔬 减肥者“食”的红、黄、绿 饭前吃西红柿可以瘦身 预防肥胖的进食八大原则 下午茶是身体曲线的保证 减肥不再反弹十法 法国女人瘦身秘诀 站着上课预防肥胖 餐桌上巧吃能苗条 帮你走出饮食瘦身的误区

<<果蔬汁减肥瘦身饮>>

章节摘录

插图：

## <<果蔬汁减肥瘦身饮>>

### 编辑推荐

《果蔬汁减肥瘦身饮》由河北科学技术出版社出版。

<<果蔬汁减肥瘦身饮>>

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>