第一图书网, tushu007.com

<<吃出来的聪明>>

图书基本信息

书名：<<吃出来的聪明>>

13位ISBN编号：9787204078936

10位ISBN编号：7204078934

出版时间：2005-5-1

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：彭绍泉,彭年东

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

内容概要

本书针对考生在学习和考试中出现的精神紧张、记忆低下、心神不安、失眠等情况而介绍了可以帮助考生达到营养均衡的一些普通易于制作的菜肴及粥。
如果考生家长针对自己孩子的身体情况，有针对性的制作出美味可口的食物，考生食后，均会收到良好的效果。

第一图书网, tushu007.com

<<吃出来的聪明>>

书籍目录

1 考试中营养配餐食谱
2 补脑益智营养食谱
3 抗失眠营养食谱
4 缓解紧张情绪的食物及菜谱
5 帮助消化的营养食谱
6 清热去火的营养食谱
7 女生营养食谱
8 女生营养食谱
9 减肥营养食谱

编辑推荐

本书针对考生在学习和考试中出现的精神紧张、记忆低下、心神不安、失眠等情况而介绍了可以帮助考生达到营养均衡的一些普通易于制作的菜肴及粥。
如果考生家长针对自己孩子的身体情况，有针对性的制作出美味可口的食物，考生食后，均会收到良好的效果。

第一图书网, tushu007.com

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