

<<膳食纤维与防成人病>>

图书基本信息

书名：<<膳食纤维与防成人病>>

13位ISBN编号：9787501926503

10位ISBN编号：7501926506

出版时间：1999-09

出版时间：中国轻工业出版社

作者：小池五郎(日)

译者：阎福林

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>

<<膳食纤维与防成人病>>

书籍目录

目录

富含膳食纤维的40种食品

巧设多摄取膳食纤维的食谱

小配菜 叶菜

小配菜 花菜

小配菜 果菜

小配菜 根菜

小配菜 薯芋

小配菜 豆类

小配菜 干菜

大配菜 叶、花、果菜

大配菜 根、薯、豆菜

低热量食品 海藻

低热量食品 魔芋

低热量食品 蘑菇

汤

主食 胚芽精米

主食 荞麦面

主食 粗粮面包

水果甜点

薯芋甜点

豆类甜点

蔬菜甜点

其他类

膳食纤维在体内的有效作用

关于食品中的膳食纤维

确保健康，了解膳食纤维的作用

标准计量用杯、匙及秤的使用方法

菜肴营养成分一览表

<<膳食纤维与防成人病>>

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>