

<<营养100% 美味果蔬汁>>

图书基本信息

书名：<<营养100% 美味果蔬汁>>

13位ISBN编号：9787546402208

10位ISBN编号：7546402204

出版时间：2010-9

出版时间：成都时代

作者：丽娜

页数：91

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>

<<营养100% 美味果蔬汁>>

内容概要

并不是每种果蔬都能养颜纤体、提高免疫力。

只有合理的搭配材料，并采取科学的压榨方式和顺序，果蔬汁才能发挥出养颜纤体或增强抵抗力、提高免疫力的神奇功效。

本片为我们介绍的就是具备特异功能的果蔬汁的选材注意、DIY技巧、营养提示以及相应的美容功效等内容。

<<营养100% 美味果蔬汁>>

书籍目录

上篇 纤体美颜从果蔬汁开始 一、果蔬汁, 优点多 二、蔬果的处理 三、果蔬汁的美容营养素 四、蔬果的纤体营养素Part 1 养颜美容果汁DIY 一、美白润颜 樱桃苹果汁 柳橙木瓜牛奶 番茄哈密瓜汁 二、光滑肌肤 薄荷香柠汁 苦瓜蔓越莓汁 三、排毒养颜 柠檬黄瓜汁 多纤综合水果汁 西瓜汁 草莓圆白菜汁 四、祛斑除痘 山药莴笋汁 无瑕梨橙汁 哈密瓜果露 柠檬芦荟露 五、抚平细纹 酪梨青春露 葡萄柚苏打Part 2 自然美体果汁亲身体验 一、排毒享“瘦”果汁 火龙果柠檬汁 蜂蜜苹果汁 二、高热量窈窕果汁 番茄小黄瓜柠檬汁 奇异果汁 三、祛除水肿肥胖果汁 香蕉番茄牛奶汁 西瓜菠萝汁 芹菜胡萝卜瘦身汁 四、消灭“小腹婆”果汁 双柚汁 香梨蛋蜜汁 五、修长美腿果汁 粉红苹果番茄汁 西瓜橙子汁 番石榴西芹汁 六、丰胸果汁 蜜桃蜂蜜汁 瓜瓜泡泡汁 芒果木瓜汁 下篇 健康果汁轻松做 一、水果营养素 二、水果是最好的药Part 1 防治疾病健康一生 一、对抗感冒 枇杷蜂蜜汁 番石榴蜂蜜汁 金橘综合果蔬汁 二、促进消化 芒果柚子汁 番茄柠檬汁 菠萝优酪乳 三、改善贫血 葡萄优酪乳 蔬菜苹果牛奶 莲雾蜂蜜汁 四、预防癌症 苹果芦笋汁 益力多柠檬汁 五、缓解便秘 木瓜柠檬汁 菠萝牛奶饮 六、保护视力 红萝卜蜜汁 南瓜牛奶 七、治疗厌食 菠萝草莓汁 香蕉蜜瓜奶 八、控制高血压 小双瓜汁 鲜芹菜汁 九、防治骨质疏松 菠菜香蕉饮 水蜜桃梨子汁Part 2 静心减压抗衰消疲 一、抗衰老 酸梨芒果汁 西芹蜂蜜汁 胡萝卜蛋蜜汁 二、增加免疫力 番茄芦荟汁 小黄瓜番茄汁 番石榴豆浆 三、消除疲劳 牛蒡柳橙汁 哈密瓜牛奶 芒果香蕉汁 四、改善失眠 芒果蜂蜜牛奶 百合菠萝汁 苹果莴苣汁 番茄橘子汁Part 3 特效调理果蔬汁 一、高压工作 番茄牛奶饮 二、吸烟人士 高C鲜果汁 三、生理期间 天然C铁汁 香橙菠菜能量汁 四、提神醒酒 小黄瓜梨子汁 苹果芹菜饮 葡萄柚汽水

<<营养100% 美味果蔬汁>>

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>