# <<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,并采取科学的积榨方式和顺序,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 自然美体果汁亲体验 一、排毒享"瘦"果汁 火龙果柠檬汁 蜂蜜苹果汁 、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 芒果桶子汁 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 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