

<<我爱元气蔬果汁>>

图书基本信息

书名：<<我爱元气蔬果汁>>

13位ISBN编号：9789621441782

10位ISBN编号：9621441781

出版时间：2009-8

出版时间：f里

作者：藤原美佐 著

页数：79

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>

<<我爱元气蔬果汁>>

内容概要

本書集結了199款，在家就可用果汁機輕鬆做出的蔬果汁，加些優酪乳、豆漿，或100%純果汁，就能變化出各式各樣的不同口味。
高麗菜葡萄柚汁、酪梨紅豆漿、蓮藕薄荷蜜桃汁、金桔橘子醋.....不僅簡單好喝，營養更是百分百！
蔬果汁除了能維持健康，還富含必要的營養素。
打成汁不但較容易飲用，還能使攝取到的營養素完全被人體所吸收。
本書依照蔬菜、水果的種類分別介紹各式蔬果汁，並詳細列出卡路里和所具有的功效，愛美怕胖的姐妹妹可以不用擔心熱量的攝取問題，還可依照自己的身體狀況選擇適合的蔬果汁，預防感冒、促進消化、恢復疲勞、美容效果、便秘整腸.....好處多多。
快來實際體驗一下自製蔬果汁的方便度與身體狀況的變化，1天1杯蔬果汁，讓你在家就可喝出健康美麗

<<我爱元气蔬果汁>>

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>