第一图书网, tushu007.com

<<恐怖的卡路里>>

图书基本信息

书名：<<恐怖的卡路里>>

13位ISBN编号：9789868577602

10位ISBN编号：9868577608

出版时间：2009-11-17

出版时间：瑞麗美人國際媒體

作者：岩崎啟子

译者：瑞麗美人編輯部

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

第一图书网, tushu007.com

<<恐怖的卡路里>>

内容概要

「口感清爽的食物熱量一定很低」、「只要是健康食物吃多了也不會怎樣」
有這些觀念的女孩，小心一年後的妳…
本書收錄中餐、西餐、甜點、速食、超商、超市、家常料理..等受歡迎的食物卡路里
完全圖解讓你一目瞭然，同時傳授妳正確的瘦身概念
熱愛美食又怕胖的妳，隨身攜帶每天都會用到！
！

網羅各項日常美食，詳列卡路里標示
日常生活的飲食，妳知道有多少熱量嗎？
本書以四大類食物：超市篇、餐廳篇、家庭料理篇、食材篇，介紹平常一定吃得到的便當、速食、飲料、零食、油炸食物等飲食，並列出卡路里，讓妳輕鬆掌握一天所需的標準卡路里。

導正錯誤的瘦身法
認為「按摩就會瘦」、「沙拉熱量很低」、「豆漿、牛奶等健康飲品喝多也不會胖」……等，有這些錯誤瘦身觀念的女性，小心肥胖因子已經悄悄上身囉！
本書特別剖析12種胖子的美食法則，導正妳的飲食習慣，讓瘦身之路更長效！

提供正確、健康的減肥知識
不正確、過於激烈的減肥法，會讓身體器官造成負擔。
本書在每項食物篇章裡，為妳循序漸進介紹正確的瘦身tips，舉凡「如何計算一個月內最理想的減重量」、「一天最適當的飲水量需多少」、「能讓妳變瘦的烹調法」……等方法，只要靈活運用這些瘦身知識，即使變瘦了也很健康。

方便攜帶，輕鬆對照不怕胖
特別設計的小開本卡路里工具書，讓妳放在小包包裡，無論上超市、選餐廳、逛街、搭交通工具時，都能輕鬆隨身攜帶，選擇正確的美食。
書末收錄的「食物熱量速查表」，還依照筆畫，讓妳方便查找所需食物的熱量！

了解日常飲食的卡路里對瘦身很重要嗎？

想減重就必須了解日常飲食的熱量，因為發胖的主因就是「卡路里攝取過量」，如果妳對卡路里完全沒概念、且對食物的熱量印象有誤解，就容易造成熱量超標的嚴重後果，當然，體重也在不知不覺中提升了。
因此，認識食物的卡路里是減重的基本鐵則。

錯誤的飲食習慣，引導妳走向肥胖之路！

妳認為沙拉是低卡食物、牛奶和豆漿是健康食品，所以可以毫無忌憚的大吃大喝嗎？
錯誤的飲食觀念反而會讓妳越吃越胖！
本書為妳分析胖子的美食法則，想要遠離肥胖絕對要看！

有哪些容易被忽略的食物，在瘦身期間絕對禁止食用？

1. 方便食用的食物，因為容易一次吃太多而過量。

2. 蔬菜雖然大多是低卡的，但富含碳水化合物的蔬菜，吃一根的熱量和一碗飯（252kcal）差不多。

3. 以米飯為主食的料理，飯量常多達250g（420kcal），然而普通碗盛的白飯卻只有150g（252kcal），容易讓人造成攝取過多飯的熱量。

4. 一般認為乳製品、豆製品是對人體有益的健康食物，雖然營養豐富，但像是牛奶一杯的熱量同等半碗飯的熱量，絕對不能多喝。

5. 喝咖啡習慣加奶精、砂糖、鮮奶油，吃火鍋沾醬料，吃沙拉加沙拉醬……等，有這些習慣的人，都忽略了「醬料、調味料也是有的熱量」的事實。

日常生活的活動，也可以消耗卡路里
日常生活的各項活動，其實都在無形中消耗妳的卡路里，無論是盥洗、站著活動、工作，都能消耗熱量。
本書介紹各種日常活動每1分鐘能消耗的卡路里，只要妳每天計算活動量，就能慢慢戰勝胖子基因！

不會復胖的飲食法，可以吃得開心瘦得健康！

只要能夠達到熱量攝取、消耗的平衡，無論是降低熱量的攝取、或是消耗熱量的方法，都能達到瘦身目的。
本書提供4種不會復胖的飲食法，讓妳不再為復胖苦惱！

作者简介

第一图书网, tushu007.com

<<恐怖的卡路里>>

书籍目录

第一章　便利商店．超市篇
御飯團
三明治
便當．小菜
便利商店輕食
速食沖泡食品
零食點心．仙貝
巧克力．餅乾
蛋糕．烤甜點
布丁．果凍．冰淇淋
日式甜點
下酒零食
糖果．口香糖
飲料．1
飲料．2
酒
日常生活所消耗的卡路里
第二章　速食店．餐廳篇
漢堡
漢堡餐附的餐點
咖啡廳餐點
義大利麵．披薩
焗烤通心粉．焗烤飯．蛋包飯
咖哩．燉菜
漢堡排．牛排
油炸食物
蓋飯
中華料理
中式家常菜
壽司．烤肉
日式居酒屋料理
日常生活所消耗的卡路里
第三章 家庭料理篇
飯．麵包．麵食
肉類家常菜
魚類家常菜
蔬菜類家常菜
蛋．豆類家常菜
火鍋．味噌湯．湯品
運動所消耗的卡路里
第四章 食材篇
肉
海鮮
蛋．乳製品．豆製品
蔬菜．1

蔬菜．2
水果
附錄：胖子的法則
「把甜麵包當成點心」的女性會胖
「認為沙拉熱量很低」的女性會胖
「小看口感輕爽的食物」的女性會胖
「不改變飲食方法」的女性會胖
「咖啡中過多調味」的女性會胖
「忽略沾醬熱量」的女性會胖
「套餐照單全收」的女性會胖
「馬上就想瘦下來」的女性會胖
「不知道瘦身料理法」的女性會胖
「健康食材就不忌口」的女性會胖
「不清楚超低卡路里食材」的女性會胖
「喜歡重口味」的女性會胖
不會二度復胖的飲食原則
食物熱量速查表

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