梅森杯沙拉 吃出易瘦体质

吃出易瘦体质

梅森杯沙拉



作者: (日)金丸绘里加著;周小燕译出版社:石家庄:河北科学技术出版社

出版日期: 2018.04

总页数: 79

介绍:用漂亮的玻璃罐把蔬菜、调味料等分层放入,再放入冰箱的梅森杯沙拉。简单卫生、便于携带,还有高颜值,梅森杯沙拉因此飞快地在纽约市的白领中流行开来。怎样才能在食材组合和调味方面做些突破,让沙拉变得丰富呢?金丸绘里加著的《梅森杯沙拉》收录了65款包含丰富蔬菜的低热量沙拉食谱,每款均标注热量和做法。每天都能做的简单美食,自然减少摄取的能量,同时兼顾营养平衡,轻松漂亮地减肥,一起吃出易瘦体质吧。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/14414055.html) 查找全本阅读方式

梅森杯沙拉 吃出易瘦体质 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/14414055. html

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/14414055.html

书名: 梅森杯沙拉 吃出易瘦体质