

我的最后一本减肥书 仰望遗迹云 著 减肥瘦身的书 食谱书大全

我的最后一本减肥书

仰望遗迹云 / 著

独创「模块化饮食法」
让你成功做一个能吃懂的瘦子

减肥书

我的最后一本

内容全面

破解减肥科学，提供科学健康持续
减肥饮食运动方案

信息量大

无鸡汤、无干货，字字句句具减肥知识

案例生动

用真实减肥故事告诉你减肥真谛
便于理解记忆

操作性强

“模块化饮食法”让你不饿身心，
不用饿肚子，也能精确控制饮食热量

中国工业出版社

中国工业出版社

布克图书专营店



食物名称	热量(kcal)	碳水化合物(g)	蛋白质(g)	脂肪(g)
大米	116	26	2.6	0.3
小米	116	26	2.6	0.3
小麦	116	26	2.6	0.3
玉米	116	26	2.6	0.3
高粱	116	26	2.6	0.3
燕麦	116	26	2.6	0.3
荞麦	116	26	2.6	0.3
绿豆	116	26	2.6	0.3
红豆	116	26	2.6	0.3
黑豆	116	26	2.6	0.3
黄豆	116	26	2.6	0.3
芝麻	116	26	2.6	0.3
花生	116	26	2.6	0.3
核桃	116	26	2.6	0.3
杏仁	116	26	2.6	0.3
腰果	116	26	2.6	0.3
开心果	116	26	2.6	0.3
榛子	116	26	2.6	0.3
松子	116	26	2.6	0.3
栗子	116	26	2.6	0.3
榛子	116	26	2.6	0.3
松子	116	26	2.6	0.3
栗子	116	26	2.6	0.3

赠送 模块化饮食表

收货后送价值99元减肥课程

[我的最后一本减肥书 仰望遗迹云 著 减肥瘦身的书 食谱书大全_下载链接1](#)

著者:仰望遗迹云 著

[我的最后一本减肥书 仰望遗迹云 著 减肥瘦身的书 食谱书大全_下载链接1](#)

标签

评论

[我的最后一本减肥书 仰望遗迹云 著 减肥瘦身的书 食谱书大全 下载链接1](#)

书评

[我的最后一本减肥书 仰望遗迹云 著 减肥瘦身的书 食谱书大全 下载链接1](#)