

<<健康怀孕280天(孕妈妈饮食指南)>>

图书基本信息

书名：<<健康怀孕280天(孕妈妈饮食指南)>>

13位ISBN编号：9787030131140

10位ISBN编号：7030131142

出版时间：2004-5-1

出版时间：科学出版社

作者：郭玉芳

页数：95

字数：48000

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>

<<健康怀孕280天(孕妈妈饮食指南)>>

内容概要

针对怀孕妈咪精心规划的饮食方案，轻松吃出营养与窈窕，孕育聪明健康的小宝贝。

本书是针对所有怀孕的孕妈妈所精心规划的饮食指南。全书分孕期为四个阶段，即怀孕前的体质调整、怀孕1-3个月、怀孕4-6个月及怀孕7-10个月，分别设计了各阶段的合理营养膳食，同时介绍了怀孕的基本常识，怀孕期间的注意事项，不适现象及处理方法等。

<<健康怀孕280天(孕妈妈饮食指南)>>

书籍目录

1 怀孕前3个月——体质调整 只要身体预备好，就是最好的怀孕时机 虾球西蓝花 红烧鱼肚 海米甘蓝芽球 芝麻菠菜 鲜金针炒肉丝 味噌秋葵 当归牛腱盅 贵妃牛腩 彩粒牛肉羹 生菜蜜汁肉片 小鱼芥菜心 菜豆瘦肉粥 紫米红豆粥 苋菜豆干合子 草莓酸奶果汁 菠萝水果汁 什锦排骨汤2 怀孕1-3个月——甜蜜“孕”味3 怀孕4-6个月——感动的心跳声4 怀孕7-10个月——欢喜诞生！

<<健康怀孕280天(孕妈妈饮食指南)>>

媒体关注与评论

书评当你准备怀孕时，该怎样改善饮食以调整体质？

怀孕成功了，又应如何选择食物，保持营养均衡，让宝宝聪明健康呢？

亲爱的妈咪！

此刻的你，是小宝贝在这世上全部的依赖；你的营养，关系他的成长，你的心情，牵动他未来的人格发展，为了孕育更健康的宝宝，健康怀孕280天！

加油！

！

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>