

<<孕产妇怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇怎么吃>>

13位ISBN编号：9787501966936

10位ISBN编号：7501966931

出版时间：2009-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：马方

页数：239

字数：250000

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>

<<孕产妇怎么吃>>

内容概要

全面科学的孕前、孕期及产后营养调理方案，让孕妈妈倍感安心，轻松“吃”出一个健康聪明的宝宝！

<<孕产妇怎么吃>>

作者简介

马方，北京协和医院营养科主任；北京营养学会常务理事；中华医学会北京分会；北京卫校学术委员会主任委员；床营养专业委员；中国医师协会营养医师专业委员会第一届筹委会主任；中国烹饪协会营养执委；美食专业委员会理事；北京烹饪协会理事
1987年毕业于北京大学医学

<<孕产妇怎么吃>>

书籍目录

Part1 快乐的孕期生活 孕前的准备工作 孕前营养大储备 孕前坚决Pass的不良习惯 选择创造宝宝的
最佳条件 推荐营养菜谱 特别推荐：想怀孕，微量元素不可少 孕1月 精王子与卵公主相爱了 孕2月
消除初为人母的不安 孕3月 清除害喜症状，多多补充营养 孕4月 腹中有宝初长成 孕5月 和宝宝互
动起来吧 孕6月 坚持运动、营养双丰收 孕7月 努力孕育聪明宝宝 孕8月 和宝宝一起努力 孕9月 为
分娩做准备 孕10月 宝宝准备“搬家”啦Part2 大受好评的孕期16种营养速报 脂肪 碳水化合物 蛋白
质 维生素A 维生素B， 维生素B2 维生素B3 维生素B6 维生素B12 维生素C 维生素D 维生素E 维生
素K 叶酸 钙 铁 锌 镁 磷 硒 钠Part3 缓解孕期不适的营养膳食Part4 新妈妈的月子调理方案

<<孕产妇怎么吃>>

章节摘录

插图：

<<孕产妇怎么吃>>

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>