

《妈妈宝宝系列 坐月子必吃营养美食》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2013年08月01日

开本：12k

纸张：铜版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510118470

丛书名：妈妈宝宝系列

内容简介

胎儿娩出后，产妇除了要有足够的营养来补充妊娠、分娩的消耗及身体各器官的恢复，还要进行哺乳。因此产后母体的营养需求比妊娠时还要高。范海编著的《坐月子必吃营养美食》根据产后女性的营养需求和各种食物的不同营养成分及疗效，科学合理地搭配组合成近百道各式菜肴、主食，并对每道食谱的原料、做法及主要营养成分和功效进行了介绍。同时，还向读者介绍了产妇必需的营养素和如何通过饮食来获取这些营养素，产妇饮食有哪些宜忌，怎样通过饮食来调理产妇身体、缓解各种不适症状，怎样合理进补才能让产妇6周再现好身材等内容。

目录

Part1	????????
	??????????
	?????????
	?????????
	???????????
	???????????
	???????????
	???????????
	?????????????????
	?????????????????
Part2	?????????
Part3	?????????
Part4	?????????
Part5	?????????
Part6	???????????
Part7	???????????

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)