

《宝宝要健康，妈妈要美丽精装书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01月08日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：精装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787539048659

编辑推荐

编辑推荐

吃对食物，宝宝健康；吃好食物，妈妈健康；44种备孕禁食食物；完整的十月优孕食谱；56种宜吃的营养食物；500道营养的美味菜肴

内容简介

内容推荐

本书分为五部分，第一部分“宁可少吃不可错吃，备孕及整个孕期应禁吃的食物”，图文结合，将那些备孕及整个孕期应禁吃的食物一一列出来，供读者参考；第二部分“从备孕到分娩，孕妈妈应常吃的营养食材”，图文结合，将孕妈妈应常吃的营养食材一一列出来，并说明应常吃的原因，并推荐相关菜列；第三部分“备孕夫妻的优孕食谱”，图文结合，分别介绍备孕丈夫、备孕妻子在备孕期间应补充的营养素；第四部分“宝宝健康，妈妈美丽的10月优孕食谱”，图文结合，逐月介绍宝宝和妈妈每个月的身体变化及所需补充的营养素；第五部分“孕期常见不适症状调理食谱”，图文结合，主要介绍孕期常见不适症状的饮食调理法。

目录

目录

Part 1

备孕夫妻及孕妇应禁吃的食物

辛辣刺激类

辣椒

花椒

胡椒

芥末
补品类
人参
鹿茸
桂皮
蜂主浆
蔬果杂粮类
茄子
马齿苋

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)