

《孕妈妈营养食谱一本全》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年07月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787543958074

编辑推荐

我们不仅要告诉你，怀孕前后要重点摄取哪些营养，吃哪些食物能满足胎儿发育对营养的需求，而且还给出了每日食谱安排。让你不用劳神费力。

胎儿从母亲身体中吸取营养成分，只有母亲吃进的营养成分充分，才能保证胎儿的成长发育。因此在孕产期间妈妈必须有科学合理的膳食安排。

内容简介

《孕妈妈营养食谱一本全》的内容丰富、全面，从怀孕前期、怀孕中期、怀孕晚期、分娩后坐月子的膳食营养都贯穿整《孕妈妈营养食谱一本全》，系统性强。其中将整个孕期分成了孕早期、孕中期、孕晚期，在每个孕期下面又细分为每个月的胎儿各项指标和孕妇各项指标，然后根据每个月宝宝的发育情况给孕妈妈提供不同的饮食建议，同时，还针对补充多种营养元素，作了食谱推荐。在《孕妈妈营养食谱一本全》的后半部分，还考虑孕妈妈在孕期的各种身体不适，因此添加了特殊情况下的营养食谱，帮助孕妈妈度过不适的时期。在产后月子期间，根据新妈妈的身体恢复情况，循序渐进地帮助新妈妈恢复体力、调养身体以及产后塑身等等。

作者简介

东方知语早教育儿中心，成立于2007年5月，秉承诚倍、创新、卓越、科学、团队制胜的理念，致力于怀孕育儿、胎教早教等项目研究的专业机构。本中心藉由知名专家、学者亲临指导，大力发挥孕产、育儿、早教等专业优势，积极倡导科学育儿新理念：让每一位妈妈都生一个健康的宝宝，让每一个宝宝都健康的成长。至今已出版了《怀上最棒的一胎》、《胎教早教一本通》、《妊娠分娩育儿》、《育儿知识百科》等多部畅销书籍。

打开心灵窗扉，感受阳光雨露；人生多一点知识，生活多一点快乐。

目录

第一章 孕前营养

孕前资格试

准爸妈孕前资格试你通过了吗

孕前饮食营养

准妈妈孕前的饮食营养

准妈妈孕前饮食要点

孕前饮食营养指导

准妈妈孕前重点补充的营养素

准妈妈孕前饮食禁忌

准妈妈孕前营养食谱

奶油牛舌

菠菜香菇 / 大蒜鸡丝粥 / 当归生姜羊肉汤

莲藕干贝排骨

准爸爸孕前的饮食营养

[显示全部信息](#)

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)