

《孕妈妈营养食谱全书》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：24开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787537544337

内容简介

本书是一本为孕妈妈量身定做的营养全书。在书中，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，只要按照我们给出的方案，在整个孕期就能享受到美味。

目录

第一篇 孕妈妈必需的21种营养素

叶酸——预防神经管畸形

对怀孕的好处

缺乏叶酸的坏处

叶酸的食物来源

叶酸的建议摄入量

维生素B1——抗神经炎因子

对怀孕的好处

缺乏维生素B1的坏处

维生素B1的食物来源

维生素B1的建议摄入量

维生素B2——促生长因子

对怀孕的好处

缺乏维生素B3的坏处

[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)