

# 《孕妈咪专家教你吃》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11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：9787218068596

丛书名：妈咪宝贝营养

## 编辑推荐

孕育生命也是一段很艰辛的旅程。自从妈妈腹中有了一个小生命后，妈妈开始紧张不已，担心腹中的小宝宝吃得不好，睡得不够，玩得不舒服，或是受到外界的污染伤害。在担心不安的同时，先兆流产、呕吐、便秘、水肿、失眠、妊娠糖尿病等不适也困扰着妈妈。

怎么吃才能保证怀孕各阶段的优质营养？怎么吃才能绕过孕期不适，还孕妈妈一个轻松愉快的旅程？孕期要怎么补叶酸、补铁、补钙？吃什么能让胎宝宝更聪明？本书能让你轻松找到答案。

本书食材丰富，多达700余款，可谓食谱宝库，希望自己和宝宝健健康康的妈妈们的妈妈们赶快动手吧！

## 内容简介

本书分别介绍了怀孕早期、怀孕中期、怀孕晚期、临产前的营养指南及孕期补养指南和调理指南，同时推荐了200多道补叶酸、补铁、补钙、补脑的健康营养食谱和呕吐、安胎、便秘、失眠、水肿、妊娠糖尿病的调理食谱，祝愿所有孕妈咪们都健康平安度过好孕期。

## 目录

- 第一章 孕期三大阶段的营养指南
- 第二章 临产前的营养指南
- 第三章 孕期补养指南
- 第四章 孕期调理指南

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)