第一图书网, tushu007.com

<<坐月子吃什么每日一页>>

图书基本信息

书名：<<坐月子吃什么每日一页>>

13位ISBN编号：9787501988129

10位ISBN编号：7501988129

出版时间：2013-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：李宁 编

页数：167

字数：200000

版权说明：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：http://www.tushu007.com

内容概要

“月子期”是女人生命中一个非常重要的时期，如果调养不当，如调补不当，身体虚弱的新妈妈非常容易落下“月子病”。
月子里吃什么，怎么补？
是新妈妈和家人的一道难题。
本书以每日一页的形式，教给新妈妈如何调养，食谱推荐细分到顺产妈妈、剖腹产妈妈，哺乳妈妈和非哺乳妈妈，实用性、针对性更强，符合了新妈妈的需求，让她在坐月子的42天都能得到最精心的照顾，得到最需要的营养。

作者简介

李宁
北京协和医院营养科主管营养师
全国妇联“心系好儿童”项目专家
协和医科大学硕士。

从事营养工作20余年，在营养治疗、营养咨询方面具有丰富的临床经验。
作为健康生活指导专家，多次在中央人民广播电台、北京人民广播电台、中央电视台生活栏目进行科普宣教。
业余时间笔耕不辍，出版过多部科普著作，并在《健康报》《保健时报》《好主妇》等报刊杂志上发表科普短文。
承担协和医科大学及首都医科大学的营养学教学工作，为培养新一代营养师做出不懈努力。

书籍目录

第一章　临产当天吃什么
　　顺产妈妈：补充体力
　　剖宫产妈妈：饮食清淡
第二章　产后第一周：开胃下奶
　产后第1天
　　顺产妈妈一日食谱推荐
　　早餐 煮鸡蛋 香蕉 红糖小米粥
　　中餐 大米粥 清炒苦瓜 什菌一品煲
　　日间加餐 苹果 杏仁 西红柿菠菜蛋花汤
　　晚餐 千层饼 清炒黄豆芽 生化汤
　　晚间加餐 杂粮饼干 开心果 红小豆薏米粥
　　剖宫产妈妈一日食谱推荐
　　早餐 苹果 红糖桂圆小米粥
　　中餐 小米粥 当归鲫鱼汤
　　日间加餐 萝卜水 黑芝麻糊
　　晚餐 红枣茶 西红柿面片汤
　　晚间加餐 红糖水 藕粉
　产后第2天
　　顺产妈妈一日食谱推荐
　　早餐 煮鸡蛋 炒红苋菜 牛奶红枣粥
　　中餐 米饭 西芹百合 阿胶桃仁红枣羹
　　日间加餐 面包 香蕉 紫菜汤
　　晚餐 西红柿菜花 干煸肉末四季豆 红枣莲子糯米粥
　　晚间加餐 苹果 葡萄干 香油猪肝汤
　　排恶露明星菜谱：香油猪肝汤
　　剖宫产妈妈一日食谱推荐
　　早餐 香蕉 糖醋萝卜 山药粥
　　中餐 小米饭 清炒菠菜 当归生姜羊肉煲
　　日间加餐 芹菜鸡蛋羹 酸奶 香瓜
　　晚餐 馒头 木耳炒腰花 西红柿菠菜蛋花汤
　　晚间加餐 煮花生 饼干 红小豆酒酿蛋
　　补血特效补品：枸杞红枣粥
　产后第3天
　　顺产妈妈一日食谱推荐
　　早餐 芝麻烧饼 凉拌黄瓜 豆浆莴笋汤
　　中餐 小米饭 土豆炖牛腩 珍珠三鲜汤
　　日间加餐 面包 香蕉 杏仁
　　晚餐 清炒苋菜 清蒸鲈鱼 红薯粥
　　晚间加餐 凉拌豆腐 核桃 什锦面
　　催乳汁明星菜谱：猪排炖黄豆芽汤
　　剖宫产妈妈一日食谱推荐
　　早餐 煮鸡蛋 面包 牛奶梨片粥
　　中餐 米饭 西红柿炒蛋 黄花豆腐瘦肉汤
　　日间加餐 饼干 苹果 海米冬瓜汤
　　晚餐 香菇鸡汤面 香蕉 炒青菜

晚间加餐 红枣 腰果 西米露
通乳特效补品：鲢鱼丝瓜汤
产后第4天
顺产妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 糖醋萝卜 紫米粥
中餐 米饭 生菜明虾 冬笋雪菜黄鱼汤
日间加餐 草莓 杏仁 红枣木耳汤
晚餐 红枣桂圆粥 西红柿烧豆腐 干贝冬瓜汤
晚间加餐 南瓜饼 苹果 牛奶
缓解紧张特效汤：香蕉百合银耳汤
剖宫产妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 凉拌芹菜 虾仁馄饨
中餐 素菜包 清炒荷兰豆 花生猪蹄汤
日间加餐 酸奶 香蕉 鸡蛋羹
晚餐 菠萝鸡片 葡萄干苹果粥 虾皮小油菜
晚间加餐 拌豆芽 熟板栗 黑芝麻粳米粥
改善记忆补品：鱼头香菇豆腐汤
产后第5天
顺产妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 豆腐丝 胡萝卜小米粥
中餐 米饭 银耳桂圆莲子汤 肉片炒蘑菇
日间加餐 煮豌豆 西红柿鹌鹑蛋汤 香蕉
晚餐 菜心炒猪肝 海米紫菜汤 桂圆芡实粥
晚间加餐 苹果 煮花生 牛奶
安神益智特效汤：蛤蜊豆腐汤
剖宫产妈妈一日食谱推荐
早餐 三明治 煎鸡蛋 木瓜牛奶露
中餐 米饭 炒芥菜 银鱼苋菜汤
日间加餐 芹菜鸡蛋羹 核桃 香蕉
晚餐 小米粥 糖醋里脊 虾皮豆腐
晚间加餐 苹果 葡萄干 黑芝麻奶茶
最佳助眠补品：鸡蓉玉米羹
产后第6天
顺产妈妈一日食谱推荐
早餐 素菜包 凉拌菜 冰糖五彩玉米羹
中餐 黑芝麻白饭 清炒芥蓝 当归红枣牛筋花生汤
日间加餐 饼干 杏仁 葡萄粥
晚餐 竹笋炒肉片 清炒鸡毛菜 胡萝卜小米粥
晚间加餐 香蕉 奶酪 花生红枣小米粥
抗疲劳明星粥：荔枝红枣粥
剖宫产妈妈一日食谱推荐
早餐 馒头 凉拌豆腐 红小豆黑米粥
中餐 米饭 甜椒鸡丁 益母草木耳汤
日间加餐 小蛋糕 苹果 西蓝花鹌鹑蛋汤
晚餐 芝麻烧饼 香菇肉片 鲜滑鱼片粥
晚间加餐 饼干 腰果 黑芝麻米糊
补钙健体明星菜谱：芋头排骨汤

产后第7天
顺产妈妈一日食谱推荐
早餐 香蕉 拌木耳 西红柿鸡蛋面
中餐 米饭 香菇油菜 莲子猪肚汤
晚餐 木樨肉 红小豆黑米粥 蒜香空心菜
剖宫产妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 牛奶 三丁豆腐羹
中餐 米饭 鸡蛋 三丝黄花羹
晚餐 肉片炒莴笋 豆腐青菜汤 腐竹粟米猪肝粥
了解新生儿
第三章　产后第二周：催奶进行时
产后第8天
顺产妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 苹果 核桃红枣粥
中餐 米饭 清炒苦瓜 羊肉汤
日间加餐 蛋卷 草莓 紫菜汤
晚餐 千层饼 清炒黄豆芽 海带豆腐汤
晚间加餐 核桃 山楂糕 阳春面
剖宫产妈妈一日食谱推荐
早餐 面包 苹果 枸杞黑芝麻糊
中餐 小米饭 虾仁西蓝花 荷兰豆烧鲫鱼
日间加餐 蛋卷 草莓 三鲜豆腐汤
晚餐 花卷 炒猪腰 花生红小豆汤
晚间加餐 核桃 酸奶 红烧豆腐
产后第9天
顺产妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 雪菜 嫩豌豆小米粥
中餐 米饭 芝麻拌菠菜 木瓜煲牛肉
日间加餐 橙汁 面包 苹果
晚餐 馒头 白菜肉片 桃仁莲藕汤
晚间加餐 腰果 饼干 猕猴桃红枣饮
催乳滋养特补佳品：猪蹄茭白汤
剖宫产妈妈一日食谱推荐
早餐 花卷 香蕉 紫菜鸡蛋汤
中餐 西红柿蛋汤 青椒肉丝 海带焖饭
日间加餐 面包 猕猴桃 熟板栗
晚餐 千层饼 西红柿炒菜花 莴笋肉粥
晚间加餐 牛奶 饼干 鸡子羹
补益增乳明星菜谱：乌鸡白凤汤
产后第10天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 面包 苹果 奶酪蛋汤
中餐 米饭 鸡汤 三丝木耳
日间加餐 面包 苹果 白萝卜汤
晚餐 馒头 红烧豆腐 鸡丁烧鲜贝
晚间加餐 蛋卷 葡萄干 香蕉豆奶汁
通乳益气开胃佳品：明虾炖豆腐

非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 桃 肉丸粥
中餐 米饭 虾仁丝瓜 萝卜排骨汤
日间加餐 核桃 苹果 蜂蜜牛奶芝麻饮
晚餐 千层饼 西红柿土豆牛肉汤 清蒸鲈鱼
晚间加餐 香蕉 饼干 香芋桂花汤
提食欲补钙质佳品：白萝卜蛏子汤
产后第11天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 豆沙包 苹果 黄花菜粥
中餐 米饭 醋熘白菜 冬瓜羊肉汤
日间加餐 水果沙拉 杏仁 银耳雪梨汤
晚餐 鸡蛋炒豆腐 拍黄瓜 排骨汤面
晚间加餐 饼干 香蕉 紫苋菜粥
养气补虚通乳佳品：黄花菜鲫鱼汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 花卷 煮鸡蛋 虾皮粥
中餐 米饭 清炒黄瓜 红枣香菇炖鸡
日间加餐 香蕉 蛋卷 百合炖雪梨
晚餐 馒头 茭白炒肉 鸡血豆腐汤
晚间加餐 酸奶 腰果 南瓜百合粥
补充蛋白质营养炖品：黄芪枸杞母鸡汤
产后第12天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 海带丝 鸡汤面疙瘩
中餐 米饭 香菇油菜 豌豆炖鱼头
日间加餐 糖醋萝卜 熟板栗 黄花菜瘦肉汤
晚餐 小米粥 彩椒牛肉丝 酿茄子
晚间加餐 面包 苹果 豆浆
养气补锌通乳佳品：牛肉粉丝汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 凉拌菜 煮鸡蛋 麦芽粥
中餐 米饭 西葫芦炒鸡蛋 海参木耳小豆腐
日间加餐 饼干 草莓 南瓜虾皮汤
晚餐 蚝油菜花 玉米粥 红烧牛腩
晚间加餐 面包 杏仁 米酒冲蛋
健脾补身明星菜谱：木瓜鲈鱼汤
产后第13天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 花卷 牛奶 西红柿鸡蛋羹
中餐 米饭 清炒油麦菜 黄豆猪蹄汤
日间加餐 核桃 苹果 黑豆粥
晚餐 米饭 紫菜蛋汤 炖带鱼
晚间加餐 杂粮饼干 奶酪 苹果粥
补气催乳明星佳品：红小豆花生乳鸽汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 凉拌菜 奶香麦片粥

中餐 米饭 猪肉苦瓜丝 油菜蘑菇汤
日间加餐 苹果 面包 红枣花生桂圆泥
晚餐 馒头 香菇油菜 山药羊肉奶汤
晚间加餐 熟板栗 腰果 木瓜酸奶汁
补血滋补美味菜谱：口蘑腰片
产后第14天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 炝炒圆白菜 红枣银耳粥
中餐 米饭 花生红小豆汤 肉末炒菠菜
晚餐 千层饼 香菇肉片 鸭血豆腐
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 馒头 鹌鹑蛋 薏米南瓜浓汤
中餐 米饭 海带排骨汤 百合炒肉
晚餐 香蕉 凉拌土豆丝 红烧牛肉面
护理宝宝
第四章　产后第三周：补血为要
产后第15天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 拌海带丝 煮鸡蛋 杏仁提子粳米粥
中餐 米饭 肉片炒青椒 姜枣枸杞乌鸡汤
日间加餐 香蕉 烤馒头片 红枣板栗粥
晚餐 烧饼 肉末烧茄子 红小豆黑米粥
晚间加餐 全麦面包 核桃 菠菜猪肝汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 香蕉 全麦面包 鸡蛋玉米羹
中餐 小米饭 油焖笋 银耳鸡汤
日间加餐 苹果 开心果 八宝粥
晚餐 红烧豆腐 清炒油菜 小米鳝鱼粥
晚间加餐 饼干 草莓 银耳猪骨汤
产后第16天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 鲜肉包子 羊骨小米粥
中餐 米饭 海米油菜心 黑豆煲瘦肉
日间加餐 萨琪玛 核桃 红枣人参汤
晚餐 馒头 红小豆银耳汤 莲藕拌黄花菜
晚间加餐 松子仁 熟板栗 虾米粥
润肤养颜和气血菜谱：猪蹄肉片汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 素馅包子 香菇疙瘩汤
中餐 米饭 清炒芥蓝 清蒸甲鱼
日间加餐 橄榄 饼干 板栗鸡汤
晚餐 米饭 豆腐丝 海带炖肉片
晚间加餐 火龙果 核桃 麦芽粥
补蛋白增营养炖品：板栗黄焖鸡
产后第17天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 面包 平菇小米粥

中餐 米饭 西红柿蛋汤 三丝牛肉
日间加餐 开心果 橙子 枣泥牛奶饮
晚餐 馒头 豆瓣茄子 豆腐粥
晚间加餐 开心果 香蕉 鲜滑鱼片粥
补血安神促发育菜谱：清蒸黄花鱼
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 素馅包子 鸭肉粥
中餐 米饭 清炒莴笋 鱼丸莼菜汤
日间加餐 面包 香瓜 排骨汤面
晚餐 花卷 素香茄子 麦芽鸡汤
晚间加餐 草莓 开心果 桂圆枸杞粥
补铁佳品：香芹炒猪肝
产后第18天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 面包 煮鸡蛋 葡萄干苹果粥
中餐 米饭 紫菜蛋汤 奶香带鱼
日间加餐 葡萄柚 杏仁 奶酪蛋汤
晚餐 千层饼 焖鸡块 什锦黄豆
晚间加餐 草莓 面包 枸杞山药粥
催乳补钙滋补汤品：青木瓜排骨汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 鲜肉包 豌豆粥
中餐 米饭 西红柿炖牛腩 香油藕片
日间加餐 面包 熟板栗 山楂粥
晚餐 花卷 糖醋萝卜 香菇鸡汤面
晚间加餐 葵花子仁 香蕉 牛奶
养血益肝助消化佳品：山药黑芝麻羹
产后第19天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 面包 苹果 红枣小米粥
中餐 米饭 西红柿蛋汤 酿茄墩
日间加餐 豌豆黄 榛子 红小豆黑米粥
晚餐 香蕉 香菇青菜 鲤鱼粥
晚间加餐 木瓜 牛奶 牛骨汤
催乳活血助恢复菜谱：花生鸡爪汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 芒果 豆沙包 核桃红枣粥
中餐 米饭 清炒菠菜 香菇鸡翅
日间加餐 桃 松子 西红柿牛腩汤
晚餐 小米粥 白菜肉片 鱼头豆腐汤
晚间加餐 绿豆糕 开心果 紫菜鸡蛋汤
益气补脑活血补血佳品：木耳炒鸡蛋
产后第20天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 葱花饼 香菇鸡肉粥
中餐 米饭 冬瓜排骨汤 菠菜粉丝
日间加餐 香蕉 饼干 桑葚蜂蜜粥

晚餐 馒头 清炒油菜 猪血豆腐汤
晚间加餐 核桃 牛奶 杏仁红小豆粥
补脑健身补血菜谱：爆鳝鱼面
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 鸡蛋 黑豆沙芝麻饼 核桃粥
中餐 米饭 清炒菠菜 萝卜丝带鱼汤
日间加餐 香蕉 杏仁 牛奶葡萄干粥
晚餐 盐水鸡肝 清炒茭白 鲜肉小馄饨
晚间加餐 饼干 苹果 燕麦粥
补血滋养明星佳品：西蓝花炒猪腰
产后第21天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 鸡蛋 卷饼 鲜虾粥
中餐 米饭 清炒海带丝 菠菜猪血汤
晚餐 烧饼 红烧茄子 莲藕排骨汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煎鸡蛋 豆沙包 麦芽山楂饮
中餐 米饭 拔丝香蕉 三鲜冬瓜汤
晚餐 糖醋萝卜 猪肉白菜蒸饺 花椒红糖饮
宝宝吐奶怎么办
第五章　产后第四周：恢复体力
产后第22天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 牛奶 香葱鸡蛋饼 蛋香玉米羹
中餐 米饭 素什锦 胡萝卜牛蒡排骨汤
日间加餐 核桃 香蕉 桂圆红枣汤
晚餐 花卷 白菜肉片 肉末香菇鲫鱼
晚间加餐 苹果 奶酪 花生麦片粥
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 豆沙包 煮鸡蛋 黑芝麻山药粥
中餐 小米饭 西红柿蛋汤 牛肉炒菠菜
日间加餐 熟板栗 饼干 麦芽山楂蛋羹
晚餐 馒头 清炒油麦菜 小鸡炖蘑菇
晚间加餐 牛奶 火龙果 虾仁蒸饺
产后第23天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 菠萝 土豆饼 肉末菜粥
中餐 米饭 萝卜汤 豆芽炒肉丁
日间加餐 杏仁 草莓 豆浆瘦肉粥
晚餐 苹果 醋熘圆白菜 三鲜汤面
晚间加餐 饼干 核桃 木耳肉丝蛋汤
补蛋白增活力菜谱：板栗鳝鱼煲
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 酱肉包 红小豆山药粥
中餐 米饭 香蕉 嫩炒牛肉片
日间加餐 鲜荔枝 杏仁 蒲公英粥
晚餐 千层饼 清炒白菜 猪肝汤

晚间加餐 香蕉 小蛋糕 黄瓜鸡蛋汤
滋补养胃营养佳品：莲子薏米煲鸭汤
产后第24天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 香菇猪肉包 凉拌芹菜 草莓牛奶粥
中餐 米饭 黄瓜炒鸡蛋 芦笋鸡丝汤
日间加餐 橙子 腰果 西红柿蔬菜汤
晚餐 馒头 清炒油菜 花生猪骨粥
晚间加餐 饼干 葡萄干 红枣桂圆汤
补中益气养脾胃营养汤：牛肉萝卜汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 鲜肉包子 炝黄瓜 羊肝萝卜粥
中餐 五谷饭 黄瓜海鲜汤 冬笋炒牛肉
日间加餐 香蕉 核桃 玉米粉粥
晚餐 奶酪 小炒肉 香菇豆腐汤
晚间加餐 饼干 开心果 水果粥
补气养血佳品：海参当归补气汤
产后第25天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 素馅包子 煮鸡蛋 豆豉羊髓粥
中餐 米饭 芹菜炒木耳 薏米西红柿炖鸡
日间加餐 桃 榛子 莲子百合粥
晚餐 花卷 苦瓜煎蛋 金针木耳肉片汤
晚间加餐 腰果 酸奶 鸡蛋羹
补气血养脾胃营养汤：黄鱼豆腐煲
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 奶酪 花卷 猪肝菠菜粥
中餐 米饭 芹菜炒虾仁 蘑菇瘦肉豆腐羹
日间加餐 核桃 饼干 酸奶
晚餐 香菇肉片 白菜饺子 南瓜牛肉汤
晚间加餐 面包 苹果 红枣糯米豆浆
补虚养血健骨明星粥品：粟米鸡肝粥
产后第26天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 面包 黄芪橘皮红糖粥
中餐 米饭 芹菜炒牛肉 豆芽排骨汤
日间加餐 小蛋糕 南瓜子 菠菜牛奶汤
晚餐 苹果 西红柿炒蛋 玉米干贝粥
晚间加餐 香蕉 核桃 小米麦片粥
补血通乳健体明星菜谱：豌豆猪肝汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 火龙果 葱花饼 红小豆冬瓜粥
中餐 米饭 菠菜丸子汤 茄子炒牛肉
日间加餐 葡萄干 苹果 红薯饼
晚餐 鸡汁粥 土豆炖排骨 西红柿菠菜蛋花汤
晚间加餐 猕猴桃 核桃 银耳桂圆汤
益气补血佳品：什锦海鲜面

产后第27天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 鹌鹑蛋 肉末粥
中餐 米饭 西红柿炒鸡蛋 清炖鲫鱼
晚餐 香蕉 清炒藕片 鳝鱼粉丝煲
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 肉包 银耳樱桃粥
中餐 五谷饭 香蕉 冬瓜莲藕猪骨汤
晚餐 麦芽粥 香菇油菜 红烧牛肉
产后第28天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 煎鸡蛋 银耳羹
中餐 米饭 清炒藕片 虾仁豆腐
晚餐 花卷 爽口芥蓝 木耳猪血汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 花卷 奶汁烩生菜 猪骨菠菜汤
中餐 米饭 冬瓜虾米汤 红枣蒸鹌鹑
晚餐 红小豆饭 清炒茭白 西红柿山药粥
宝宝的日常护理
第六章　产后第五周：进餐重质不重量
产后第29天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 葱花饼 绿豆百合粥
中餐 糖醋萝卜 红烧茄子 高汤水饺
日间加餐 酸奶 熟板栗 香蕉银耳汤
晚餐 馒头 西红柿炒鸡蛋 莲藕炖牛腩
晚间加餐 桃 松子 豆浆小米粥
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 红小豆酒酿蛋 煮鸡蛋 全麦面包
中餐 炒河粉 炒三丁 荠菜魔芋汤
日间加餐 樱桃 熟板栗 玉米荸荠饭
晚餐 红小豆饭 西红柿蛋花汤 豌豆鸡丝
晚间加餐 饼干 奶酪 木瓜粥
产后第30天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 香蕉 包子 香菇玉米粥
中餐 米饭 葱油莴笋丝 肉末豆腐羹
日间加餐 鹌鹑蛋 饼干 桂圆红枣莲子粥
晚餐 水煎包 苹果 香菇鸡汤
晚间加餐 核桃 小蛋糕 豆浆花生饮
补钙消肿瘦身营养汤：冬瓜海带排骨汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 三鲜包 煮鸡蛋 木耳粥
中餐 米饭 西红柿牛腩汤 芹菜炒土豆丝
日间加餐 葡萄 腰果 紫菜芋头甜粥
晚餐 花卷 苹果 南瓜金针菇汤
晚间加餐 饼干 核桃 苹果热奶

益气健脾防便秘佳品：菠菜板栗鸡汤
产后第31~32天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 土豆饼 何首乌红枣粳米粥
中餐 米饭 清炒胡萝卜丝 苦瓜猪肚汤
晚餐 奶酪洋葱饼 花生粥 西红柿鸡片
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 牛奶 玉米饼 什锦鸡粥
中餐 米饭 芹菜炒土豆丝 萝卜炖牛筋
晚餐 燕麦粥 香菇炒鸡蛋 芹菜竹笋汤
产后第33~35天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 煮鸡蛋 猪肝红枣粥
中餐 米饭 鲜虾西芹 胡萝卜蘑菇汤
晚餐 米饭 香菇肉片 核桃百合粥
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 猕猴桃 豆沙包 丝瓜粥
中餐 米饭 蔬菜营养汤 鸡丝腐竹拌黄瓜
晚餐 花卷 清炒芥蓝 豆芽木耳汤
宝宝得了湿疹怎么办
第七章　产后第六周：瘦身从现在开始
产后第36天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 凉拌花生仁 煮鸡蛋 红薯山药小米粥
中餐 米饭 芙蓉鲫鱼 藕拌黄花菜
日间加餐 木瓜 饼干 桂圆枸杞红枣茶
晚餐 千层饼 西红柿炒蛋 冬瓜丸子汤
晚间加餐 草莓 榛子 虾皮菠菜蛋汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 包子 皮蛋干贝粥
中餐 米粥 茭白炒鸡蛋 香菇油菜
日间加餐 开心果 面包 西红柿芹菜汁
晚餐 花卷 西蓝花牛柳 雪菜豆腐虾仁汤
晚间加餐 苹果 酸奶 玉米西红柿羹
产后第37天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 玉米饼 芝麻圆白菜 芋头排骨粥
中餐 米饭 清炒绿豆芽 丝瓜豆腐鱼头汤
日间加餐 葵花子 香瓜 玉竹百合苹果汤
晚餐 南瓜粥 虾米冬瓜 白菜排骨汤7
晚间加餐 水果沙拉 饼干 枸杞核桃豆浆7
减脂降血压推荐佳品：竹荪红枣茶
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煎鸡蛋 香蕉吐司 山药白萝卜粥
中餐 小米饭 凉拌魔芋丝 健胃萝卜汤
日间加餐 南瓜子 饼干 香蕉红枣玉米羹
晚餐 花卷 芝麻冬瓜粥 香菇肉片

晚间加餐 榛子 小蛋糕 芹菜黄瓜汁
开胃补益瘦身佳品：橘瓣银耳羹
产后第38~39天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 酸甜黄瓜 饺子 滑蛋牛肉粥
中餐 米饭 炒猪肝 紫菜豆腐汤
晚餐 奶酪焗饭 苹果 白萝卜海带汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 煮鸡蛋 葱花饼 芦荟黄瓜粥
中餐 米饭 凉拌土豆丝 南瓜紫菜鸡蛋汤
晚餐 香蕉 茄子面 椰汁西米露
产后第40~42天
哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 苹果 猪肉包 豆腐酒酿汤
中餐 米饭 清炒冬瓜 羊排骨粉丝汤
晚餐 紫米饭 圆白菜炒香菇 鲫鱼冬瓜汤
非哺乳妈妈一日食谱推荐
早餐 包子 煮鸡蛋 红薯山楂绿豆粥
中餐 米饭 炒鲜莴笋 西红柿烧豆腐
晚餐 香菇油菜 红枣糯米粥 冬瓜干贝汤
宝宝的潜能开发
附录：产后瘦身操

章节摘录

版权页： 插图： 早餐 香蕉1根 糖醋萝卜1份 山药粥1碗 原料：粳米30克，鲜山药20克，白糖适量。
做法：（1）将粳米洗净，用清水浸泡30分钟。
②将鲜山药洗净，削皮后切成块。
③锅内加入清水，将山药放入锅中，加入粳米，同煮成粥。
④待粳米绵软，再加白糖煮片刻即可。
产后宜忌 多吃维生素C的食物 自然生产的妈妈，伤口愈合比较快，只需三四天，而剖宫产妈妈则需要1周左右。
产后营养好，会加速伤口的愈合，建议适当多吃富含优质蛋白和维生素C的食物，以促进组织修复。
中餐 小米饭1碗 清炒菠菜1份 当归生姜羊肉煲1份 原料：羊肉100克，当归5克，生姜片3片，葱段、盐、料酒各适量。
做法：①羊肉洗净、切块，用热水烫过，去掉血沫，沥干备用。
②用清水把当归洗净，整个放进热水中浸泡30分钟，然后取出切片，当归切得越薄越好，浸泡的水不要倒掉，用泡过当归的水煲汤，营养才不会流失。
③将处理过的羊肉放入锅内，加入生姜片、当归、料酒、葱段和泡过当归的水，小火煲2小时。
④出锅时加盐调味即可。
功效：羊肉具有滋阴补肾、温阳补血、活血祛寒的功效，对产后气血虚弱、营养不良、腰膝酸软、腹痛有一定作用。

编辑推荐

《坐月子吃什么:每日一页》精选食谱，让你不再为吃什么而发愁，产后宜忌，让你不再为怎么吃而担忧。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

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:http://www.tushu007.com