第一图书网, tushu007.com

<<最新孕产育儿营养全书>>

图书基本信息

书名：<<最新孕产育儿营养全书>>

13位ISBN编号：9787538449020

10位ISBN编号：7538449027

出版时间：2010-9

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李建伟，吴莹 主编

页数：287

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

围绕孕妈妈和婴幼儿应该怎么吃，本书按时间顺序介绍了孕前、孕期、产后的饮食准备，包括孕妈妈每周身体变化与胎宝宝每周发育情况、孕妈妈重点课程指导、加强营养的方法。
本书提供了239道孕期及产后期间的营养餐食谱。
本书还介绍了宝宝每月身体发育特点、宝宝每月营养需求，提供了不同阶段宝宝爱吃的222道辅食食谱。
希望本书能够给孕妈妈和新妈妈提供最放心、最全面的饮食知识方面的关怀。

书籍目录

孕妈妈营养篇 part 1 孕前准备篇 01 做好孕前的营养储备 待孕妈妈的营养要加强 孕前营养补充以早为妙 合理搭配是营养的核心 想怀孕，这些营养素少不了 待孕妈妈孕前4忌 忌饮食不均衡 忌照X线 忌减肥 忌染发 02 待孕妈妈重点补叶酸 03 待孕妈妈重点补铁 04 待孕妈妈重点补钙 05 准爸爸饮食不容忽略 06 特殊待孕妈妈孕前如何改善体质 part 2 孕早期 part 3 孕中期 part 4 孕晚期 part 5 坐月子期乖宝宝营养篇

章节摘录

插图：

编辑推荐

《最新孕产育儿营养全书(彩色·图解版)》：239道孕产妇营养餐黄金搭配，222道泥糊状辅食营养又吗美味，孕妈妈吃得好，宝宝才健康，月子期的饮食好坏，关系女人的一生健康，掌握不同阶段宝宝的营养需求，聪明宝宝吃出来。

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