第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇营养开胃餐500例>>

图书基本信息

书名：<<孕产妇营养开胃餐500例>>

13位ISBN编号：9787538451191

10位ISBN编号：7538451196

出版时间：2011-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：董瑞雪 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

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇营养开胃餐500例>>

内容概要

董瑞雪主编的《孕产妇营养开胃餐500例》将饮食营养知识紧紧结合到孕前至产后的每一时期中，让准备怀孕或已经怀孕的女性朋友可以做到有的放矢地应用这些营养知识，熟练掌握各阶段的营养重点，并能简单直观地学会制作具备这些营养素的主食、菜肴、饮品等，让准备当妈妈的朋友从孕前到产后过得轻松又卓有成效。

本书面向孕产妇，详细介绍了从怀孕前到宝宝降生各个不同阶段的饮食特点，制订出相应的营养科学饮食方案，并配有食谱，让读者轻松烹制，以保证孕妇和宝宝的健康。
其中还包括孕期需要补充20多种营养素及其生理特点知识的介绍，在理论上满足孕期女性对于不同孕产阶段的不同营养素的需求。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇营养开胃餐500例>>

书籍目录

Part 1孕前营养储备
Part 2孕期营养饮食
Part 3产后饮食调理

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇营养开胃餐500例>>

编辑推荐

《孕产妇营养开胃餐500例》：孕妈妈吃得好，胎儿才更健康。
为孕产妇打造科学的、全面的孕期和产后开胃菜谱。
轻松掌握孕产期的饮食原则、简单易做的均衡营养食谱满足孕妈妈的需求。

第一图书网, tushu007.com

<<孕产妇营养开胃餐500例>>

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