

<<准妈妈饮食指南>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈饮食指南>>

13位ISBN编号：9787501932382

10位ISBN编号：7501932387

出版时间：2002-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[日]妊娠，出产，育儿研究会

页数：115

字数：100000

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>

## <<准妈妈饮食指南>>

### 内容概要

这是一册为准妈妈们准备的饮食指南。

书中以妊娠的时间为顺，系统全面地介绍了该时段未来妈妈的身心、健康的注意保养，来自专业医师的提示，来自胎儿的信息、变化以及生活中的重点是什么，并详细地介绍了数种符合准妈妈及胎儿需求的营养食谱。

本书内容丰富，图文并茂，集科学性、知识性和实用性于一体，是准妈妈们的必备，它有助您安全的渡过妊娠期顺利地产下一个健康的宝宝。

## <<准妈妈饮食指南>>

### 书籍目录

准妈妈饮食指南的用处 准妈妈的饮食规则 妊娠1个月（0-3周）未来的妈妈的身心和健康 裕子医生的提示 来自胎儿的信息 胎儿的变化 生活中的重点 妊娠中吃什么呢？  
准妈妈食谱/碎蔬菜汤 /糖醋腌鸡翅 妊娠2个月（4-7周）未来妈妈的身心和健康 裕子医生的提示 来自胎儿的信息 胎儿的变化 生活中的重点 妊娠中吃什么呢？  
准妈妈食谱/炒纳豆 /炖猪肉 妊娠3个月（8-11周）未来妈妈的身心和健康 裕子医生的提示 来自胎儿的信息 胎儿的变化 生活中的重点 妊娠中吃什么呢？  
准妈妈食谱/拌生菜 /煮水果 /蔬菜豆腐 妊娠4个月（12-15周）未来妈妈的身心和健康 裕子医生的提示 来自胎儿的信息 胎儿的变化 生活中的重点 妊娠中吃什么呢？  
准妈妈食谱/烤香蕉面包片 /炸沙丁鱼 妊娠5个月（16-19周）未来妈妈的身心和健康 裕子医生的提示 来自胎儿的信息 胎儿的变化 生活中的重点 妊娠中吃什么呢？  
准妈妈食谱/核桃拌菠菜 /蔬菜饼 /甜煮小芋 /凉拌鸡胸肉.....

<<准妈妈饮食指南>>

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>