

<<40周孕产营养百科>>

图书基本信息

书名：<<40周孕产营养百科>>

13位ISBN编号：9787534580444

10位ISBN编号：7534580447

出版时间：2011-6

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：李宁

页数：256

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>

## <<40周孕产营养百科>>

### 内容概要

每个女性怀孕后考虑的首要问题能吃什么、不能吃什么、吃什么最有营养，坐月子期间、哺乳期以及断奶时期的饮食营养及宜忌也是生产后新妈妈最想了解。

本书中孕周内容用宜和不宜的方式讲解饮食保健知识，并提供了功能细化、制作简单的菜谱，向孕妈妈传达了准确的饮食信息，使内容更为全面、操作性也更强。

## <<40周孕产营养百科>>

### 书籍目录

- 第一章 孕前营养储备
- 第二章 孕1月每周营养指导
- 第三章 孕2月每周营养指导
- 第四章 孕3月每周营养指导
- 第五章 孕4月每周营养指导
- 第六章 孕5月每周营养指导
- 第七章 孕6月每周营养指导
- 第八章 孕7月每周营养指导
- 第九章 孕8月每周营养指导
- 第十章 孕9月每周营养指导
- 第十一章 孕10月每周营养指导
- 第十二章 坐月子的营养指导
- 附录
  - 准妈妈营养情况自测表
  - 孕期禁忌食物黑名单

## <<40周孕产营养百科>>

### 编辑推荐

准妈妈们都想生一个健康可爱的小宝宝。

那么，当你准备怀孕时，该怎样改善饮食以调整身体？

怀孕成功了，又应如何选择食物，保持营养均衡，让宝宝聪明健康呢？

此刻的你，是小宝贝在这世上全部的依赖；你的营养，关系着他的成长；你的心情，牵动他未来的人格发展，为了孕育更健康的宝宝，健康怀孕吧！

汉竹编著的《40周孕产营养百科》抓住你最关心的饮食宜忌问题，从孕前3个月、孕期40周到产后坐月子，清晰明了地告诉你什么应该吃，什么应少吃，什么不能吃，什么时候补哪种营养宝宝更健康你关于饮食方面的疑惑在这里都能找到答案。

更超值的是，不仅有美味漂亮的食谱勾起你的食欲，还有贴心的一日三餐饮食和营养套餐方案，参照本书就可以操作，直接又方便。

本书就是你的营养保健顾问，让你的孕产期健康无忧！

<<40周孕产营养百科>>

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>