

<<吃出好孕来>>

图书基本信息

书名：<<吃出好孕来>>

13位ISBN编号：9787538419313

10位ISBN编号：7538419314

出版时间：2003-2-1

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：郑月虹,孙萍

页数：103

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>

## <<吃出好孕来>>

### 内容概要

从怀孕第一天起，孕妈咪应该好好为优生宝宝规范自己的饮食，本书依《孕前食谱》《孕期食谱》《害喜食谱》《便秘食谱》《素食食谱》设计，百余道食谱涵盖了套餐、简餐、点心、炖品、饮料、协助孕妈妈吃出营养，吃出健康，还能保护身材！

## &lt;&lt;吃出好孕来&gt;&gt;

## 书籍目录

1 好想怀个心肝小宝贝 影响怀孕的四大问题, 超载的热量/过度的脂肪/不足的铁与钙/未及时补充叶酸  
 无压力的利母利脂智慧饮食《孕前食谱》 青椒牛内丝·蚵仔煎蛋 烤丝瓜·蔓蔓色拉 人参枸杞炖欢·  
 淡菜首乌排骨汤 比萨三明治·桂圆小米粥 蔬菜汁·香芒奶昔·桂花红枣茶 综合果法·好立克羊奶昔  
 ·玫瑰参茶2 做出健康快乐的带球妈咪 怀孕第一期: 奠定基础的重工期 怀孕第二期: 舒适的快速发展期  
 怀孕第三期: 蓄势待发的不安期 孕妈咪少不了的六种营养物质: 钙质/铁质/B-胡萝卜素/  
 锌/DHA/纤维素 重不重很有关系: 体重过困的饮食建议/体重过重的饮食控制《孕期食谱》 早餐1 总  
 汇三明治+新鲜柳丁法 早餐2 什锦割包+核桃羊奶 早餐3 小饮团+豆浆 早餐4 什锦燕麦粥 第1套餐 蒜  
 泥拌此茄·氽烫卷心菜苗·凉拌三丝·猪肝汤 第2套餐 梅子鸡·海带豆腐汤·干贝芥菜·炒西兰花  
 第3套餐 蒜炒卷心菜·干岛苦瓜·草虾汤·腐皮寿司 第4套餐 姜味柳橙猪排·鱼奶油水果色拉  
 蒜烤什锦蔬菜·鸡肉番茄汤 简餐1 冬瓜蚬汤+蒂蟹粉丝煲 简餐2 培根面+胡萝卜苹果汤 点心 红烧  
 鳗鱼煲·蚵仔面线 花生番薯甜水·煎饼 炖品 海带牛肉汤·栗子鸡汤 凤爪猪尾花生汤·枸杞猪脑  
 汤

<<吃出好孕来>>

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>