

<<孕期营养食谱>>

图书基本信息

书名：<<孕期营养食谱>>

13位ISBN编号：9787201050652

10位ISBN编号：7201050656

出版时间：2005-8

出版时间：天津人民出版社

作者：刘仪伟

页数：249

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>

<<孕期营养食谱>>

内容概要

怀孕就是将爱具体到极致的表面。

在我的知识范围里，做为一个丈夫，一个准父亲，理所当然应该学会安慰妻子、应该学会更细致地照顾妻子、应该学会读有关怀孕的科学书、应该学会将心比心地去体谅妻子的感受、应该学会宽容妻子在怀孕间的小性子……而且，还应该学会为妻子煮出适合她的、她喜欢的饭菜。

怀孕后的每一个阶段都是不同的，所以需要不一样地对待。

每一个月，随着婴儿在母体里渐渐成长，所需求的营养也是不同的，所以需要不同的餐食。

任何滋补都不如食补，任何师范都不如自己的亲人。

这就是我编撰这一食谱的初衷，希望能够给怀孕的美丽女子们一些参考，更希望给爱自己妻子的先生们一些借鉴。

<<孕期营养食谱>>

书籍目录

PART 1 怀孕期的基本营养知识怀孕期间的营养需要孕期健康饮食原则PART 2 怀孕准备生育计划营养注意推荐食谱提高受孕机会，保证受孕质量小知识PART 3 怀孕早期饮食原则第一月推荐食谱第二月推荐食谱第三月推荐食谱怀孕早期健康、安全的快乐生活小知识PART 4 怀孕中期饮食原则第四月推荐食谱第五月推荐食谱第六月推荐食谱怀孕中期健康、安全的快乐生活小知识PART 5 怀孕末期饮食原则第七月推荐食谱第八月推荐食谱第九月推荐食谱产前怀孕末期健康、安全的快乐生活小知识PART 6 产褥期营养原则推荐食谱产后催乳产生调养小知识PART 7 生育期待情况的饮食营养早孕瓜尖安胎倦怠烦躁与失眠妊娠贫血便秘腹痛下肢水肿妊娠性高血压

<<孕期营养食谱>>

编辑推荐

怀孕后，宝宝生长发育所需的一切都由妈妈提供。
营养不足和营养过剩都会引起各种问题。
为了妈妈，更为了宝宝，如何才能吃得有趣而且健康呢？

<<孕期营养食谱>>

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>