

吃出好孕来



[吃出好孕来_下载链接1](#)

著者:郑月虹

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2003-2-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787538419313

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！

作者介绍:

目录: 一 好想怀个心肝小宝贝

1 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

2 无压力的利母利胎智慧饮食

3 孕前食谱

二 做个健康快乐的带球妈咪

1 怀孕第一期: 奠定基础的重要期

2 怀孕第二期: 舒适的快速发展期

3 怀孕第三期: 蓄势待发的不安期

4 孕妈咪少不了的六种营养物质: 钙质/铁质/ β -胡萝卜素/锌/DHA/纤维素

5 重不重很有关系: 体重过轻的饮食建议/体重过重的饮食控制

6 孕期食谱

三 孕妈咪的身心安顿

1 孕吐/心灼热、消化不良/便秘/抽筋/水肿

2 害喜食谱

3 便秘食谱

四 素食妈咪也能传递好营养

1 素食孕妈咪的营养照顾

2 素食食谱

• • • • • (收起)

[吃出好孕来 下载链接1](#)

标签

评论

[吃出好孕来 下载链接1](#)

书评

[吃出好孕来_下载链接1](#)