

孕产期营养与饮食全程指导



[孕产期营养与饮食全程指导_下载链接1](#)

著者:刘玲

出版者:青岛出版社

出版时间:2012-10

装帧:

isbn:9787543642911

《孕产期营养与饮食全程指导》详细介绍了适宜孕产妇食用的各种水果、蔬菜、海河产品、肉禽乳制品，以及五谷杂粮等，讲解各种食物对孕产妇的特殊功效及科学的食用方

法。《孕产期营养与饮食全程指导》列出了适宜怀孕期、产褥期、哺乳期和断奶期食用的各种饮料、粥、汤煲、凉菜、热炒和主食，为准妈妈孕育宝宝、新妈妈哺育宝宝打下丰厚的营养物质基础。

作者介绍:

目录: 第1章 孕前饮食第2章 准妈妈孕一月饮食第3章 准妈妈孕二月饮食第4章 准妈妈孕三月饮食第5章 准妈妈孕四月饮食第6章 准妈妈孕五月饮食第7章 准妈妈孕六月饮食第8章 准妈妈孕七月饮食第9章 准妈妈孕八月饮食第10章 准妈妈孕九月饮食第11章 准妈妈孕十月饮食第12章 产褥期饮食第13章 哺乳期饮食第14章 断奶期饮食第15章 孕产妇常用保健食物附录 宝宝喂养指导
· · · · · (收起)

[孕产期营养与饮食全程指导_下载链接1](#)

标签

评论

[孕产期营养与饮食全程指导_下载链接1](#)

书评

[孕产期营养与饮食全程指导_下载链接1](#)