

# 孕产妇营养配餐



[孕产妇营养配餐\\_下载链接1](#)

著者:代凯军

出版者:上海科学普及出版社

出版时间:2007-7

装帧:平装

isbn:9787542721723

《孕产妇营养配餐》为你带来1000道居家简易美食，80组最佳孕产妇营养套餐，书中的食谱不仅讲究全面而均衡的营养摄取，合理搭配用膳，而且简单易学的烹调技术，给准妈妈们带来可口美食的同时，也让她们体会到下厨的乐趣。希望这本孕产妇营养配餐“盛宴”能够给您及您的宝宝带来健康！

女性在孕期和哺乳期的营养好坏，直接影响着胎儿的生长发育和健康。那么，准妈妈和初为人母的新妈妈如何通过饮食来补充自己的身体和宝宝发育所需的大部分营养？不同阶段摄入营养素是多少？怎样做到合理配餐、饮食均衡？

《孕产妇营养配餐》针对孕产妇在这一特殊时期的身体特点，介绍了孕期、产后、哺乳期、营养缺乏症和妊娠期合并症孕妇的营养搭配和饮食建议，并精心编写了近80套配餐食谱，从实用的角度出发，解决了大多数孕妇不知道一日三餐都应该吃些什么，怎么烹制的难题。

作者介绍:

目录:

[孕产妇营养配餐\\_下载链接1](#)

标签

评论

。

-----  
[孕产妇营养配餐\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[孕产妇营养配餐\\_下载链接1](#)