

孕产妇吃什么-关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜



[孕产妇吃什么-关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜](#) [\[下载链接1\]](#)

著者:

出版者:

出版时间:2010-12

装帧:

isbn:9787543644748

《孕产妇吃什么:关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜》详细讲解了日常生活中15种最

常用、最适宜孕妇及产妇食用的食物及其营养成分、养生功效、烹调应用、搭配宜忌。及以这些食物为主料烹制的150道家常菜肴。这些菜肴均介绍了详细的制作方法、食用方法及功效，让准妈妈及新妈妈们既享受到美味，又增加了营养。书中还阐述了孕产期的生理特点，以及孕产妇日常保健和饮食调理方法，帮助您全方位呵护自己的健康。

作者介绍:

目录:

[孕产妇吃什么-关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[孕产妇吃什么-关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜](#) [下载链接1](#)

书评

[孕产妇吃什么-关爱孕产妇的15种食物与150道贴心菜](#) [下载链接1](#)