

孕产妇每周营养方案



[孕产妇每周营养方案_下载链接1](#)

著者:刘国云//张月

出版者:轻工

出版时间:2010-1

装帧:

isbn:9787501974047

《孕产妇每周营养方案》内容简介：十月怀胎，欢喜带着辛苦，如何饮食才能养出个优质健康的小宝贝？一朝分娩，痛并快乐着，新手妈妈如何保养，才能奶水充足、快速恢复体力，平安度过月子期？这《孕产妇每周营养方案》就是你的营养保健顾问，让你的孕产期健康无忧！

作者介绍:

刘国云

中国营养专家，曾任北京工贸技师学院营养专业高级讲师

中国营养学会常务理事

北京市委、市政府生活处营养配餐技术顾问

北京市职业技能鉴定中式烹调专家委员会专家

国家技能鉴定命题专家

CCTV-2 “满汉全席” 营养配餐专家

张月，首都医科大学附属北京妇产医院，北京妇幼保健院医师。

目录: Chaper 1 怀孕，你准备好了吗？ 怀孕前的生理及心理准备 整个怀孕期的注意事项
让人苦恼的孕期不适与异常 职业女性的孕期注意事项 孕期营养总动员
普通妇女与孕妇每日营养素需要量比较 孕妇每日摄入食物量参考
孕期总体重增长范围Chaper 2 怀孕早期(1~12周) 怀孕早期的生理和心理特点
饮食原则和宜忌 怀孕早期1日食谱参考 第1周 计算排卵期 怀孕前的饮食调节
推荐食谱：芦笋口蘑汤\桂花山药\番茄咕咾肉\菠萝莲藕 ……Chaper 3
怀孕中期(13~28周)Chaper 4 怀孕晚期(29~40周)Chaper 5 产后营养指南(1~4周)
· · · · · · ([收起](#))

[孕产妇每周营养方案_下载链接1](#)

标签

评论

整体偏保守，很多已更新的理念未更新，作者大概年纪不小吧……

[孕产妇每周营养方案_下载链接1](#)

书评

[孕产妇每周营养方案_下载链接1](#)