

## <<40周孕期饮食最佳方案>>

### 图书基本信息

书名：<<40周孕期饮食最佳方案>>

13位ISBN编号：9787537541046

10位ISBN编号：7537541043

出版时间：2010-10

出版时间：河北科技出版社

作者：李娟子

页数：241

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<40周孕期饮食最佳方案>>

### 内容概要

本书的内容细致翔实，贴近生活。

从准备怀孕开始，让准妈妈了解孕期所需要的营养，进行必要的调理，提供科学的营养饮食方案，提前为自己和宝宝进行营养储备。

在孕期的每个月里，密切关注准妈妈和胎宝宝变化，介绍此阶段需要了解的营养知识；在孕期的每一周里，为准妈妈准备了一日饮食建议，提供科学的营养饮食方案，并列出了相关营养食谱。

这些营养食谱简单易学、品种丰富、搭配合理、营养均衡，可以让准妈妈轻松学会孕期吃什么，怎么吃。

本书还贴心地为准妈妈准备了产后需要了解的营养知识，并精心挑选了孕期中及产后常见不适与疾病食疗食谱，以应对孕期和产后的各种特殊状况，将孕产期的营养保健进行到底。

## <<40周孕期饮食最佳方案>>

### 书籍目录

PART 1 怀孕第1月，种子在子宫悄悄发芽 怀孕第1周准妈妈和胎宝宝变化 准妈妈的变化 胎宝宝的变化 情绪调节站 你需要了解的营养知识 孕前饮食清除体内的烟毒、酒毒 帮助培育优质精子的饮食也习惯 一日饮食建议 孕1周营养与饮食方案 生姜羊肉粥 西红柿炒虾仁 香拌脆藕 怀孕第2周准妈妈和胎宝宝变化 准妈妈的变化 胎宝宝的变化 情绪调节站 .....PART 2 怀孕第2月，营养全面缓解孕吐PART 3 怀孕第3月，与自己的胃口作斗争PART 4 怀孕第4月，进步营养最当时PART 5 怀孕第5月，聪明宝宝吃出来PART 6 怀孕第6月，营养冲刺好时机PART 7 怀孕第7月，吃得饱更要吃得好PART 8 怀孕第8月，少食多餐保健康PART 9 怀孕第9月，优质营养控体重PART 10 怀孕第10月，为迎接宝宝做准备PART 11 产后1-6周，赢在健康第一步

<<40周孕期饮食最佳方案>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>