

《营养师妈妈告诉你，孩子升学这样吃》

图书基本信息

书名：《营养师妈妈告诉你，孩子升学这样吃》

13位ISBN编号：9787512711891

出版时间：2016-1

作者：滕越

页数：228

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《营养师妈妈告诉你，孩子升学这样吃》

内容概要

本书作者以营养师妈妈的身份，从孩子进入高三开始，使用日志的形式记录了亲自为孩子设计的365天营养餐单，并穿插介绍了青少年饮食调节要点及需要重视的营养素补充，是一本专门为毕业生打造的营养食谱。

《营养师妈妈告诉你，孩子升学这样吃》

作者简介

滕越，北京大学营养与食品卫生学硕士，北京市海淀区妇幼保健院副主任营养师，主要从事孕期营养科研与咨询工作，尤其对孕期合并症很有研究。同时，对婴幼儿及青少年营养也有独到见解。曾出版《长胎不长肉》《长胎不长肉的孕期营养餐单》《这样吃，宝宝聪明又健康》等作品。

书籍目录

第一章 一起长知识

- 一、十大类食物，把握食材重点 / 2
- 二、三个基本原则，科学调配日常食谱 / 10
- 三、健康烹调，调味品知一二 / 12
- 四、认识食品包装 / 16
- 五、厨房用品小知识 / 18

第二章 考前365天营养餐单

- 第一周饮食日志 / 22
- 第二周饮食日志 / 26
- 第三周饮食日志 / 32
- 第四周饮食日志 / 36
- 第五周饮食日志 / 40
- 第七周饮食日志 / 43
- 第八周饮食日志 / 46
- 第九周饮食日志 / 50
- 第十周饮食日志 / 51
- 第十一周饮食日志 / 55
- 第十二周饮食日志 / 58
- 第十三周饮食日志 / 60
- 第十四周饮食日志 / 62
- 第十五周饮食日志 / 66
- 第十六周饮食日志 / 70
- 第十七周饮食日志 / 74
- 第十八周饮食日志 / 78
- 第十九周饮食日志 / 82
- 第二十周饮食日志 / 86
- 第二十一周饮食日志 / 90
- 第二十二周饮食日志 / 92
- 第二十三周饮食日志 / 96
- 第二十四周饮食日志 / 99
- 第二十五周饮食日志 / 100
- 第二十六周饮食日志 / 104
- 第二十七周饮食日志 / 108
- 第二十八周饮食日志 / 111
- 第二十九周饮食日志 / 115
- 第三十周饮食日志 / 119
- 第三十一周饮食日志 / 123
- 第三十二周饮食日志 / 127
- 第三十三周饮食日志 / 131
- 第三十四周饮食日志 / 135
- 第三十五周饮食日志 / 139
- 第三十六周饮食日志 / 143
- 第三十七周饮食日志 / 147
- 第三十八周饮食日志 / 151
- 第三十九周饮食日志 / 155
- 第四十周饮食日志 / 159
- 第四十一周饮食日志 / 163

第四十二周饮食日志 / 167

第四十三周饮食日志 / 171

第四十四周饮食日志 / 175

第四十五周饮食日志 / 178

第四十六周饮食日志 / 182

第四十七周饮食日志 / 186

第四十八周饮食日志 / 190

第四十九周饮食日志 / 194

第五十周饮食日志 / 198

第三章 营养师妈妈的营养秘籍

丰富餐桌经验杂谈 / 204

几种不错的居家营养快餐 / 205

必备的居家食材 / 208

第四章 因人而异，孩子升学营养补充要有针对性

两种疾病调理食谱 / 210

刺激食欲的食谱 / 216

《营养师妈妈告诉你，孩子升学这样吃》

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:www.tushu000.com