

# 《孕期营养每日一页》

## 图书基本信息

书名：《孕期营养每日一页》

13位ISBN编号：9787553720097

出版时间：2014-1-1

作者：汉竹

页数：255

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](http://www.tushu000.com)

# 《孕期营养每日一页》

## 内容概要

《孕期营养每日一页》涵盖了孕期营养的方方面面，将权威专家的知识与经验用最简单的方式传达给每一个孕妈妈，让孕妈妈知道自己需要什么，胎宝宝需要什么。根据孕妈妈关心的能吃不能吃，吃多还是吃少的问题，在前面显眼的位置重点标注，分成宜常吃的食物、宜适量吃的食物、不宜吃的食物，将宜忌、多少清楚明白地表达出来。在每个月的关键宜忌和饮食营养全知道中，有细致而不嗦的提示，让孕妈妈看一眼就懂，读一遍就会。

《孕期营养每日一页》根据每月的侧重点，制定营养均衡的食谱。同时，兼顾南北方孕妈妈的口味，有主食、粥、热菜、汤羹、拌菜、蔬果汁、甜点、豆浆和米糊，菜谱花样多。在书后增添附录，查找方便，更有心意。

## 书籍目录

孕期宜适量吃的食物

孕期不宜吃的食物

备孕期饮食指导

第一章孕1月(0~4周)补叶酸,防畸形

孕1月关键宜忌

饮食营养全知道

第1天“早生贵子”蜜

第2天芹菜苹果汁

第3天香菇油菜

第4天鲜奶粥

第5天丝瓜金针菇

第6天牛肉饼

第7天奶酪蛋汤

第8天黄豆芝麻粥

第9天什锦西蓝花

第10天芦笋蛤蜊饭

第11天红枣枸杞茶

第12天牛奶洋葱汤

第13天鲜香肉蛋羹

第14天拌花生

第15天牛奶燕麦粥

第16天甜椒炒牛肉

第17天叶酸果蔬汁

第18天香菇肉粥

第19天乌鸡滋补汤

第20天香椿芽拌豆腐

第21天炒红薯泥

第22天抓炒鱼片

第23天彩椒鸡丝

第24天黄花菜炒鸡蛋

第25天橙汁酸奶

第26天冰糖藕片

第27天鸭血豆腐汤

第28天韭菜薹炒鱿鱼

第二章5~8周叶酸继续,不缺蛋白质

孕2月关键宜忌

饮食营养全知道

第29天糯米粥

第30天拌豆腐干丝

第31天西芹炒百合

第32天生姜橘皮饮

第33天鸡蛋时蔬沙拉

第34天菠菜鱼片汤

第35天银耳拌豆芽

第36天糖醋莲藕

第37天罐焖牛肉

第38天虾仁豆腐

第39天西蓝花果醋汁

第40天四色什锦

第41天奶香玉米糊

第42天空心菜排骨汤

第43天黑豆饭

第44天红薯牛奶汁

第45天香菇山药鸡

第46天樱桃红枣汁

第47天咸蛋黄炒饭

第48天蘸酱菜

第49天葱油萝卜丝

第50天豆腐馅饼

第51天鲜奶蛋羹

第52天茼蒿生姜汁

第53天酸奶水果沙拉

第54天核桃粥

第55天清蒸鲫鱼

第56天芒果西米露

第三章9 ~ 12周补镁和维生素A

孕3月关键宜忌

饮食营养全知道

第57天牛奶核桃粥

第58天蚕豆炒鸡蛋

第59天丝瓜虾仁

第60天孜然鱿鱼

第61天南瓜红枣汁

第62天奶酪三明治

第63天红薯小米粥

第64天香煎吐司

第65天山药枸杞豆浆

第66天西米火龙果

第67天菠菜柳橙汁

第68天拌西红柿黄瓜

第69天葱爆酸甜牛肉

第70天葡萄姜蜜茶

第71天煎鳕鱼

第72天甘蔗姜汁

第73天什锦果汁饭

第74天西红柿炖豆腐

第75天鸭肉冬瓜汤

第76天柠檬饭

第77天盐水鸡肝

第78天黄瓜芹菜汁

第79天李子优酪乳

第80天南瓜包

第81天鱼头木耳汤

第82天火龙果草莓汁

第83天蜂蜜茶

第84天凉拌素什锦

第四章13 ~ ~ 16周补碘，胎儿甲状腺工作需要

第85天橙黄果蔬汁

第86天西红柿南米

第87天肉末炒芹菜

第88天百合汤

第89天香菇酿豆腐

第90天鲜柠檬荸荠水

第91天虾仁滑蛋

第92天草莓蜜汁奶昔

第93天海带紫菜豆浆

第94天杨桃猕猴桃汁

第95天糖醋白菜

第96天山药五彩虾仁

第97天大丰收

第98天牛肉粥

第99天凉拌空心菜

第100天海参豆腐煲

第101天小米红枣粥

第102天咸香蛋黄饼

第103天清炒蚕豆

第104天芥菜干贝汤

第105天虾仁腰花丁

第106天橘子油菜汁

第107天什锦烧豆腐

第108天南瓜黄瓜汁

第109天银耳花生仁汤

第110天蚝油草菇

第111天海带焖饭

第112天葡萄柚牛奶饮

.....

第五章17 ~ ~ 20周维生素D和钙

每六章21 ~ ~ 24周补铁

第七章25 ~ ~ 28周补食物纤维，防便秘

第八章29 ~ ~ 32周补不饱和脂肪酸

第九章33 ~ ~ 36周补蔬果

第十章37 ~ ~ 40周补维生素B12和维生素K

第十一章孕期不适，从吃调理

# 《孕期营养每日一页》

## 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](http://www.tushu000.com)