

《长胎不长肉的孕期营养餐单》

图书基本信息

书名：《长胎不长肉的孕期营养餐单》

13位ISBN编号：9787512706750

10位ISBN编号：7512706758

出版时间：2013-6-1

出版社：中国妇女出版社

作者：王兴国

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

《长胎不长肉的孕期营养餐单》

内容概要

几乎所有关于孕期饮食营养的理论最终都要通过食谱或菜肴来落实，饭碗和餐盘才是保障孕期营养的终极手段。本书延续了作者孕期营养畅销书《长胎不长肉》的观点，将前一本书中介绍的孕期饮食营养的核心问题，如监测体重合理增长、建立科学膳食结构、保证食品安全、合理进行营养补充等细化为每日营养餐单和食谱制作方法。与其他孕期营养饮食图书相比，本书具有以下三个特点：所有餐单或菜谱都遵循孕期膳食结构的整体搭配原则，孕早期、孕中期、孕晚期，每个阶段提供7天完整的营养配餐方案；尽量立足于家庭烹调，210种孕期食谱，取材普通，简单易做；兼顾各地饮食特色，既有北方口味，又有南方习惯，营养美味全掌控。

《长胎不长肉的孕期营养餐单》

作者简介

王兴国，毕业于中山医科大学医学营养学系，大连市中心医院营养科主任，主任营养师，著名临床营养专家，尤为擅长营养科普工作。近年来出版十余部营养保健类著作，发表学术论文多篇、营养保健科普文章数百篇。

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，现致力于孕期体重管理及相关孕期合并症，尤其是妊娠糖尿病的研究。

孙岗，毕业于中山医科大学医学营养学系，广东省公共营养专业委员会委员；东莞市塘厦医院营养科主任，从事临床营养工作至今。美食爱好者，喜欢关注各地菜系的特点，注重各种食材的合理加工利用以及食品安全。

文摘

《长胎不长肉的孕期营养餐单》

书籍目录

第一章 做好准备

孕期膳食宝塔，把握食物数量

10大类食物，把握食材重点

3个基本原则，科学调配孕期食谱

了解调味品，烹制出美味健康

工欲善其事，必先利其器

体重增长曲线图，吃对美味不过量

第二章 孕早期每日营养配餐

孕早期营养需求与饮食原则

孕早期一日营养餐单

早餐：西红柿鸡蛋面

早餐：自制豆浆

香蕉

午餐：二米饭

午餐：清蒸鱼

午餐：香菇烧油菜

晚餐：花卷

晚餐：糊辣凉粉

晚餐：肉末酿彩椒

加餐：酸奶

加餐：大杏仁

孕早期一日营养餐单

.....

《长胎不长肉的孕期营养餐单》

精彩短评

- 1、食谱书的通病就是价格偏贵。具体食谱可以千变万化，重要的是掌握原则：营养均衡、比例合理。
- 2、作者是不是东北人啊，怎么都是南方菜！
- 3、内容简单，操作容易。并不需要特意买来看。

《长胎不长肉的孕期营养餐单》

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