

《孕产期营养与食谱大全》

图书基本信息

书名：《孕产期营养与食谱大全》

出版时间：2012-1

作者：秦云华

页数：180

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.tushu111.com

《孕产期营养与食谱大全》

内容概要

《孕产期营养与食谱大全》从开始备孕说起，为准爸妈梳理了孕前调理所需的营养物质和饮食调整需要，从而为孕育一个健康、聪明的冠军宝宝做好前期准备；接下来介绍的孕期40周的饮食营养是孕期生活的重中之重，也是《孕产期营养与食谱大全》的重点，它为准妈妈的每一周饮食提供全攻略，陪伴准妈妈的每一餐；针对最经常被问起的“什么能吃”的问题，《孕产期营养与食谱大全》在三四章中做了详细介绍，希望解决准妈妈对于孕期饮食的顾虑；随着宝宝的降临和孕期生活的结束，准妈妈升级为新妈妈并迎来了人生又一个重要的时期——月子期。

《孕产期营养与食谱大全》

精彩短评

- 1、值得每一个孕妇购买
- 2、彩页，有时候真是不知道吃什么，买来看看，比较了很多本，决定买的这个，还行
- 3、我拿到书以后，迫不及待的让我老婆看了一下，他说太好了
- 4、很详细，非常适用。
- 5、很好呀要积分
- 6、操作简单，内容丰富，插图也漂亮：)
- 7、质量很好，饮食介绍很详细
- 8、不错，孕妇需要的营养与食谱大全
- 9、书的质量好，内容好，经历了特殊时期，买了这本书，希望有帮助！
- 10、随便看看
- 11、还有食谱和彩图，挺好
- 12、书很厚，很漂亮，食物和菜谱都不错，
- 13、书中有少量内容与我们接触的常识有违，但容易鉴别，内容清爽，精尽而生动，什么时间吃什么，吃法做法都简练而详细
- 14、不错，给孕妇老婆买的，很受用。质量不错。
- 15、书的质量不错，内容还在学习中
- 16、正如封面所说“一个人的营养方案，两个人的健康保障”
- 17、里面都是彩页的，让人看着心情很舒畅，内容也不错，而且还有挺多可爱小宝宝的图片，喜欢~
- 18、很有参考意义，以后做菜就照书上来学了，纸张很厚，蛮划算的。
- 19、很好，很实用，学习中！
- 20、很有食欲！哈哈！
- 21、一人吃，俩人补！
- 22、买的时候上书店看了，有彩图，感觉看着很舒服，希望里面的食谱很容易上手做
- 23、挺喜欢的，大部分都用得上
- 24、按照书了讲的做法，营养搭配

- 25、操作不麻烦。好用
- 26、写的太全面了
- 27、不但孕期的食谱介绍的很详细，产后的也一同介绍的很详细。推荐。
- 28、为了老婆孩子，当然还有我自己，仔细研究研究！
- 29、嘿嘿，很好的书哦
- 30、我大致翻了一下，内容印刷都不错
- 31、很喜欢，如果再多点菜谱搭配举例就更好了
- 32、内容不错，食谱不错
- 33、这本书的纸张质量挺好的，包装也很好，颜色很舒服，还没看内容，只看书，就感觉挺想看内容的样子，里面很多彩页，还有含微量元素的菜品种，特别喜欢这本书，感觉很值，里面还有很多菜谱，菜也是平常看到的，很好买，不错，这本书，推荐买

- 34、食谱很全，能补充各种营养，帮助很大
- 35、刚看了一部分，里边有些小食谱还是可以照着做做的。
- 36、打开一看，首先感觉书本画面很精美，字体适中，看起来很舒服。里面的菜谱多是一些简单常见的菜式，做法、营养价值等介绍也挺详细的，也向准妈妈介绍了每个月不同的营养搭配，满足俩大小的需要。现在仍在努力看。。。。

- 37、不错！学习了！保养下自己
- 38、很多实用的知识
- 39、孕妇看看很有用的

《孕产期营养与食谱大全》

- 40、书里面的美食图片很诱人啊 顶起！
- 41、很值得购买参考的书
- 42、再有半年宝宝就要出生了，挑来选去最终选择了这本，很实用。
- 43、菜谱少了点，但尤其是按周编写，仍有一定的可读性和借鉴性
- 44、大概看了下，书还不错
- 45、图片与文字相结合，更加清晰的说明！
- 46、老婆那着爱不是手
- 47、这下我知道了
- 48、还行，给妈妈买的
- 49、印刷质量很好，内容丰富，备孕的准爸爸妈妈可以参考，挺好的书！
- 50、本书针对孕期各类营养元素讲的很到位，每周食谱安排得也细心，做饭不成问题啦。介绍的挺仔细
- 51、不错！学习了
- 52、科学的书，实用的书。
- 53、这本书的纸质挺好的,并且附有图片,看了令人食欲大动,对于没有经验的妈妈是本不错的食谱
- 54、书籍内容相当贴合实际，里面的原料 大家都能买的到，很好做
- 55、好喜欢这本书啊，彩页，正版，看的时候心情好，适合准妈妈阅读啊！
- 56、看图片就让人胃口大增，做法好像也不难，买了，回去好好练习
- 57、作者挺出名的
- 58、很专业，很专业。看看学学。以后卖弄！
- 59、做到孕期饮食心中有数，现在主要是婆婆在看。呵呵。
- 60、营养方案，健康保障，很好
- 61、根据准妈妈的不同时期，配搭不同的营养餐，真是很不错啊。而且里面的图文很好看，一看就有好的食欲啦，
- 62、对孕期有一定指导,还行
- 63、内容好，图漂亮，给力
- 64、送同事的，粗粗翻阅了一下，觉得蛮有用。
- 65、自己没看过，帮人家买的
- 66、帮朋友的买的，她说挺有用的
- 67、当当太给力了，第一天拍的，第二天就送到了，全新正版，还便宜，帅！
- 68、专业医生的建议，很实用，做起来也不麻烦，挺好的。
- 69、喜欢，很不错，全面
- 70、是按周推荐食谱的，在哪个阶段补哪些营养都写得很清楚。只是具体的菜品没有写多少，还是感觉多推荐点菜品看得更直观点
- 71、这本书里面不仅有孕妇各个时期的注意事情，还有个时期的食谱做法，非常不错。
- 72、很注重营养的一本书，吃的很合理
- 73、印刷不错，内容全是彩页。价格很公道。孕期可以选些喜欢的做来吃，
- 74、首先拿到这本书的时候心情就很好，纸张的质量真的很好，不错。看了内容，更喜欢了。以前只知道什么什么要多吃，可是不知道为什么要吃，吃了什么作用，吃多少是个适量，现在看了这本书会告诉我们原因后果，不错。
- 75、我很喜欢这本书，插图漂亮，文字简单易读
- 76、非常喜欢，和网上的评论一样，特别是快递非常之快，头一天下午下订单，第二天收到，老婆很喜欢
- 77、孕产期营养与食谱大全是这买的几本孕期营养书里面最好的一本，书的质量也很好！
- 78、就得注意饮食
- 79、给姐姐买的，姐夫有事做咯
- 80、吃好，吃好喝好生一个健康宝宝

《孕产期营养与食谱大全》

- 81、食谱简单易懂，操作方便，要是营养和书中说的一样，那就更美了
- 82、从刚怀孕到宝宝出生，每一周都详细介绍了该吃什么，同时也详细介绍了菜的制作方法，以及怀孕期间需要给宝宝补充哪些元素，可以让一个准妈妈非常清楚的了解什么时候应该补充什么了
- 83、整体来说，物有所值，但是有点食谱不靠谱，一般的家里是不会做的。
- 84、据不同时期的孕妇提出了不同的食谱和具体的做法，
- 85、拿到手上就忍不住想翻开看，印刷很精美，里面的图片也很多，虽然还没怎么详细看，但大致翻了翻，感觉很全面，不错的
- 86、没有我期待中那么全面的食谱，说以以后买书还是需要再认真考虑考虑！
- 87、内容很好!!还是彩色印刷!
- 88、刚收到此书时，感到手感很重，相信是印刷纸张的克重达到150克以上，是非常有重量的一本书；翻开书页，精美的图文，优美的排版，让人未读就已经觉得赏心悦目；细读后，编者按准妈妈怀孕的周数提供科学的饮食指引，有重点的为准妈妈怀孕的每个时期须补充的营养提供全方位的诠释，最值得推荐的地方还是经典菜谱的推荐！本人现在已经怀孕第十六周，日常饮食及重点补养皆参考该书，它为我舒适渡过前三个月的不良反应期提供了很大的帮忙，本人受益匪浅，推荐给各位读者！
- 89、不错的一本营养食谱书
- 90、书的质量很好，内容很全面，非常实用
- 91、非常有用，学到很多以前不知道的知识
- 92、还没看。书的质量不错。
- 93、一人吃俩人补，让全家高兴！
- 94、为孕期营养合理搭配作参考
- 95、此书很好 很满意 让我初次做妈妈的了解了很多 也学到了很多知识
- 96、对于怀孕初期、中期、晚期,吃的东西书中没有明确的标明什么时期能吃什么时期不能吃，比如在怀孕初期有的人就不能吃猪肝，书中把怀孕期与产后的食谱全写在一起，让人看了不是很清楚。
- 97、回去让妈妈学着做做
- 98、孕期该吃些什么，每餐怎么吃，不同孕周该摄取哪些营养等都有详细的说明。
- 99、图文并茂，很生动，相信老公做起菜来会得心应手。
- 100、营养介绍比较全面，如果能多给几个菜例就好了。
- 101、科学饮食，对妈妈和宝宝都好。

《孕产期营养与食谱大全》

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.tushu111.com