

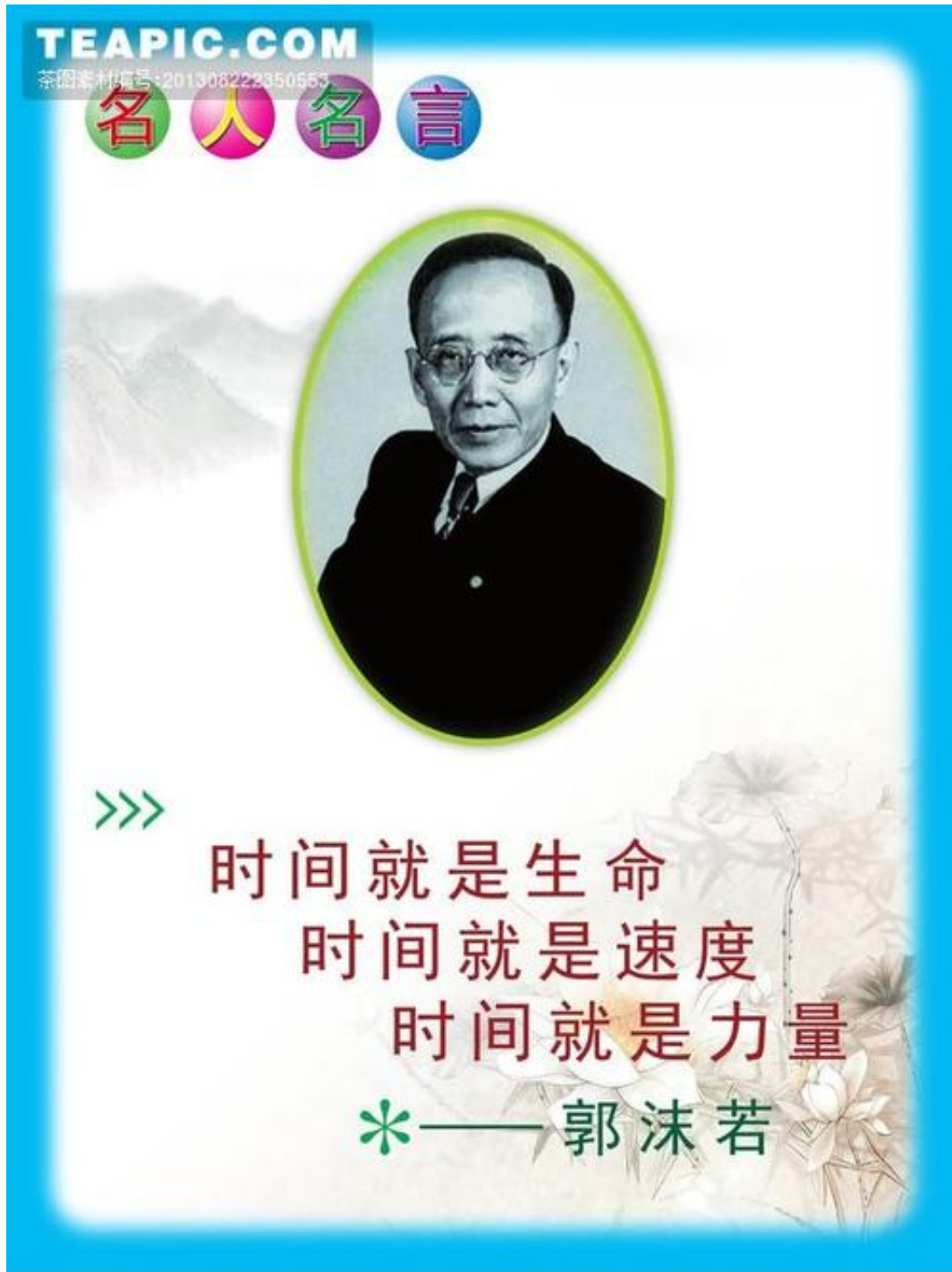
孕妇早餐食谱大全

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678142098168621.html>

范文网，为你加油喝彩！

党员远程教育-大冒险题库



2023年3月7日发(作者：榉木家具)

1/4

孕妇孕早期一周食谱表

孕早期一周食谱举例

孕妇孕早期星期一食谱：

早餐：

甜豆浆、烧饼

午餐：

米饭、酸渍白菜、醋溜鱼片、虾皮蛋汤

晚餐：

花卷、蘑菇笋片、椒炒猪心、胡桃豆腐

加餐：

薄葱豆饼、炒肉丝、米粥

孕妇早期星期二食谱：

早餐：

鲜牛奶、面包

午餐：

烙饼、芝麻核桃仁、干切牛肉、鸡丝蛋汤

晚餐：

米饭、姜汁黄瓜、红烧鱼片、炒猪心、酱鸭肝

加餐：

面包、酱牛肉

孕妇早期星期三食谱：

2/4

早餐：

枣米粥、馒头片

午餐：

花卷、素拌合菜、油爆虾、蘑菇肉汤

晚餐：

包子、素拌茄泥、豆花、素鸡、素什锦肉

加餐：

面条汤

孕妇早期星期四食谱：

早餐：

玉米面粥、花卷

午餐：

馒头、油皮素鱼、糖醋鱼、肚片菜汤

晚餐：

烧卖、拌西红柿、菜炒肚片、烧排骨

加餐：

馒头片、蛋花汤、猪肝片

孕妇早期星期五食谱：

早餐：

肉丝挂面、馒头

午餐：

3/4

肉包、素制火腿、干切牛肉、猪肝汤

晚餐：

馒头、糖醋酱瓜、醋溜鱼片、盐水鸭

加餐：

肉包、玉米面粥

孕妇早期星期六食谱：

早餐：

赤豆粥、烧饼

午餐：

春面泡菜、葱爆羊肉、紫菜蛋汤

晚餐：

烧饼、肉丝茭白、笋炒腰花、三鲜汤

加餐：

豆米粥、烧饼、酱豆腐

孕妇早期星期日食谱：

早餐：

鲜牛奶、肉包

午餐：

水饺、黄瓜、红烧鱼块

晚餐：

肉馅、炒鸡蛋、荷包鲫鱼、菜心肉汤

4/4

加餐：

鲜牛奶、面包片、炒花生仁

备注：

每日换一小菜，午餐后吃一份水果，晚餐后不宜吃零食，晚上10点前吃

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发