

孕妇早餐

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/52900e57b9ed18a07734a6f406aaf211.html>

范文网，为你加油喝彩！

北海老街简介-滑片是什么意思



2023年3月史记故事 17日发(作者：三丁包子)

精品

孕妇一周食谱（早、中、晚）

星期一

早餐：馒头1个（或自制面包2片）、粥1碗、鸡蛋1个（煮、煎或西红柿炒鸡蛋）

早中餐之间：香蕉1个、牛奶一杯

中餐：米饭2小碗、尖椒女人排卵期怎么算 豆腐皮

中晚餐之间：桃1个、牛奶一杯、酱牛肉

晚餐：米饭1小碗、萝卜炖羊肉、家常凉菜

晚餐后：苹果1个

星期二

早餐：馒头1个（或自制面包2片）、粥1碗、鸡蛋1个（煮、煎或西红柿炒鸡蛋）

早中餐之间：香蕉1个、牛奶一杯

中餐：米饭2小碗、肉丝炒榨菜

中晚餐之间：桃1个、牛奶一杯、酱牛肉

晚餐：米饭1小碗、土豆炖茄子、香菇番茄萝卜汤

晚餐后：苹果1个

星期三

早餐：挂面卧鸡蛋1碗

早中餐之间：葡萄1串、牛奶一杯

中餐：米饭2小碗、唯一造句 海米炒冬瓜

中晚餐之间：西瓜2牙、牛奶一杯、酱牛肉

晚餐：米饭1小碗、小炒肉、果仁菠菜

晚餐后：梨1个

星期四

早餐：馒头1个（或自制面包2片）、粥1碗、鸡蛋1个（煮、煎或西红柿炒鸡蛋）

早中餐之间：葡萄1串、牛奶一杯

中餐：米饭2小碗、辣椒炒豇豆

中晚餐之间：西瓜2牙、牛奶一杯、酱牛肉

晚餐：米饭1小碗、香菇肉片、豆腐鲫鱼汤

晚餐后：梨1个

.

精品

星期五

早餐：馒头1个（或自制面包2片）、粥1碗、鸡蛋1个（煮、煎或西红柿炒鸡蛋）

早中餐之间：葡萄1串、牛奶一杯

中餐：米饭2小碗、海米炒韭菜

中晚餐之间：西印度白牛瓜2牙、牛奶一杯、酱牛肉

晚餐：米饭1小碗、海带炖黄豆猪蹄、拌黄瓜条

晚餐后：梨1个

星期六（可随机调整）

早餐：馒头1个（或自制面包2片）、豆浆1碗、鸡蛋1个（煮、煎或西红柿炒鸡蛋）

早中餐之间：葡萄1串、牛奶一杯

中餐：米饭2小碗、宫保鸡丁

中晚餐之间：西瓜2牙、牛奶一杯、酱牛肉

晚餐：米饭1小碗、芹菜炒香干、豆腐菠菜汤

晚餐后：梨1个

星期日（可随机调整）

早餐：馒头1个（或自制面包2片）、豆浆1碗、鸡蛋1个（煮、煎或西红柿炒鸡蛋）

早中餐之间：葡萄1串、牛奶一杯

中餐：米饭2小碗、麻辣香锅（或红烧排骨）

中晚助理会计 餐之间：西瓜2牙、牛奶一杯、酱牛肉

晚餐：米饭1小碗、清炒山药、家常凉菜

晚餐后：梨1个

如有侵权请联系告知删除，感谢你们的配合！

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