

产妇月子餐食谱，滋润营养不发胖，东莞智通月子厨房

产品名称	产妇月子餐食谱，滋润营养不发胖，东莞智通月子厨房
公司名称	东莞市智通家庭服务有限公司
价格	980.00/人
规格参数	品牌:智通人才
公司地址	广东省东莞市莞城莞太大道79号智通人才A馆四楼
联系电话	0769-87073558

产品详情

产妇月子餐食谱，大多数月子产妇都想得到，都想在坐月子期间吃补品而达到滋润营养不发胖的目的。[智通金牌月子厨房](#)，特例给大家提供一个学习的平台，轻轻松松掌握月子餐食谱，不用出家门就能自己给自己煮上一顿美味的月子餐！

月子餐食谱分几个阶段：

第一阶段（第一周）以养血、补血、化瘀、祛恶露、排毒、利水为主。

主要食材有猪肝、赤小豆、红枣、紫米。

第二阶段（第二周）补肾、壮腰、健脾、收缩骨盆腔及子宫，促进泌乳分泌为主。

主要食材有猪腰、红色菜、杜仲、薏米。

第三、四阶段（第三、四周）以理气补血为主，由小补到大补的过程。

主要食材有肉、禽、蛋类。

培训项目：

初级月子餐，培训5天，包住不保食（食材自费）

培训内容：

1、月子营养--人体必需营养及来源

- 2、月子调理方案
- 3、月子饮食禁忌
- 4、初级刀工
- 5、智通金牌月子餐之明星月子餐
- 6、智通金牌月子餐之营养蒸菜
- 7、智通金牌月子餐之营养炒菜
- 8、智通金牌月子餐之炖汤

培训地点：

东莞市莞城莞太大道智通大厦A馆四楼

微信搜索公众号“钟燕月子营养工作室”了解营养宝典！