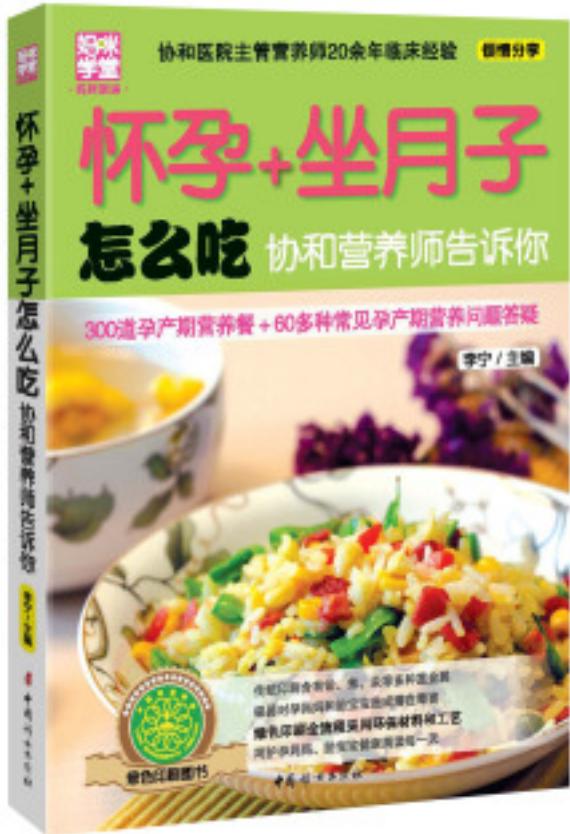


怀孕坐月子怎么吃：协和营养师告诉你



[怀孕坐月子怎么吃：协和营养师告诉你](#) [下载链接1](#)

著者:李宁 编

[怀孕坐月子怎么吃：协和营养师告诉你](#) [下载链接1](#)

标签

评论

正品书，纸张和印刷都不错。收藏留用

东西不错，购买方便～快递很给力～

还没看，不知道怎么样

好吃，送货快，速度快。

已经看完了，学到不少东西

在京东买了很多东西啦都是很满意的，很不错，喜欢。

包装实在太随意了，运送过程能注意吗？

书很好，很多有用的东西！！生bb不用怕！！哈

不错的书，小孩喜欢看，有活动更大力度的减价

书不错～购买很方便～快递很给力～

东西非常好 值得购买 期待使用 推荐给大家

很好 赶快 哦哦服务好哦

是正版书，质量很好。

书籍很不错！汇总挺全面，夫妻俩都看，

书质量不错，送货速度快，可以。

很不错的东西，上次双11买的，还没用，看起来不错！

京东定制的吗？书背面有印刷的京东标志。

商品不错，京东不错，快递不错。

书还不错～快递很给力～包装可以

分类明确，图文并茂，形象直观，简单易学，不错！

书质量很好，包装不错，送货速度很快，买了一堆书，

不错！！！！！！！！！！

可以呦～书不错～快递很给力～

不错，因为我最近反应大，没怎么看

没啥用，里面饮食很多不能吃

很不错，价格便宜实惠！！！

怀孕是人生大事，买本书来做个参考也是很不错的

还可以。吧

学习到了不少以前不知道的，很满意

下这么大雨 配送依然给力

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

特价买的，很值

很好，正品！

好，能帮助孕妇，有一定指导意义！

给朋友买的

慢慢学习

版面挺好的，根据孕周告诉你需要的营养，但是介绍的菜品太少了，看完后还是不知道终点吃什么。建议

1、介绍完需要的营养后，2、在接受哪些食物里含有这些营养，3、介绍几个菜品。
这本书的问题是有1和3的内容，缺少2的内容。有点遗憾。

不错的.....

这本书不太满意，内容简陋也很大众化，食谱都太一般！

真的协和.....？真的协和.....？

还可以，发货挺快的，现在有空的时候翻一下

搞活动的时候买的 不过买了之后没有怎么看用的比较少

还可以222222222222222222

怀孕+坐月子怎么吃：协和营养师告诉你

看标题挺吸引人的，仔细一看，不过如此

一般，都是翻了下基本就没看。老公选的，买了一堆雷同的

此书一般，不是很实用

主要是写怀孕期间怎么吃，没有很详细的，坐月子的都是很简单的写过了

比较粗，说得范围是广

为了孕期买的，自己感觉作用不是特别大。

书本散发出刺鼻的臭味 实在是失望

内容不怎么实用，一般。

没仔细看，有蒂娜简单粗略

跟李宁另一本的孕产食谱基本是一样的内容

买来送人的，其他不知道，就快递太慢！

浪费了，没什么用

书不错，慢慢看，速度不错

不错

协和

这书居然就那么一个单薄的透明包装袋打包，什么都没了，真恶心，我没打算那么快让人知道怀孕的事，现在好了，这包装让满世界的人都知道了，我表示灰常不满！

不怎么样，一般般，

还没看不好怎么评价

书封面烂了。 懒得退

商品评价资格有效期为订单完成后半年内，服务评分资格有效期为订单完成后三个月内。
。

是正版，一直京东买，值得信赖

好

赞

9971122987926

孕期吃饭对我来说是个难题，因为厨艺不好，不知道做什么和怎么做。这本书帮助很大。还有各个月份的注意事项

不错不错不错不错不错不错不错不错

不错的

妈妈每天看，还挺实用的

书不错，正是用的时候

还没仔细看，应该还可以

哈哈哈哈哈哈哈哈好好好好好好好好好好好好

孕期的介绍多，月子较少

努力学习、提高技能.....

很不错的一本书，准备要小孩了，买回来慢慢的学习。活动期间买的，还是比较划算的，希望未来自己可以拥有一个健康，聪明，活波的大胖小子。

很好的书，很满意

时间太短，还没有来得及看，凑够字数，

???????????????

给领导的

内容不错

健康的饮食很重要

书质量很好，内容也很好

书质量还不错，至于内容，买的太多，没来得及看

好的很好的很好的很好的很好的很好

东西还行，快递不得不点个赞，寄错地址了，快递员二话不说帮我改地址。

还没看，不过包装还不错！

很喜欢。很喜欢

！！！！！！！

非常详细的一本书！写的很好，我喜欢！

很好，老公今天还照着给我做菜了！

书不错～快递很给力～

知识点还是比较有知道意义的，就是菜色不够详细。

这本书非常好，赞

怀孕坐月子用书

送货速度很快，书的内容很好。

好，送朋友的

一直在这里买书。

宝贝很好，老婆很喜欢

早上订的，下午就到了，京自营的速度就是没的说

还不错” 。 。 。 。 。 。 。 。 。

一次性买了好多书，兴致来了看一下

形象，通俗，不贵，美。

京东图书活动价格很给力，半价去哪找，好评！！

好书啊 好书 非常喜欢 非常满意啊啊啊

很不错啦～实用性强。

上次买了本觉得很好，这次是帮朋友买的

孕早期饮食原则搭配得当，均衡营养以清淡、易消化食物为主少食多餐，可缓解孕吐补充叶酸，并不是越多越好孕吐期间一定要随时补充水分孕1月：优质受精卵成长期胎宝宝：受精卵成功着床准妈妈：月经过期未来孕1月重点营养素写给备孕期的准爸爸饮食要点提醒一日饮食搭配孕1月营养食谱鱼粒虾仁 香菇熘鸡片香芋排骨 番茄豆腐羹Part 1 综述孕期重点营养素全解析季节变换与孕期饮食想要孩子了，该吃点什么西芹牛肉末丝瓜瘦肉汤清炒海蛎子 鸡汤鲜炒芦笋香菇合子 香蕉鸡蛋卷时蔬牛骨汤 玉米南瓜炖排骨草鱼狮子头 自制酸奶水果芦笋山药豆浆常见疑问怀孕后加大饮食量吗？孕吐期间要额外补充营养素吗？

送朋友的，说很好的书，希望能对人家有些帮助

顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶顶

挺好的，刚怀孕，买来看看

不错，里面写的挺详细的，挺多美食等着你去学习

不错，好评，送货快！

不怎么样，说的不详细

挺值的，没有味道，看着就有食欲

第一胎，老公超紧张的，一下买了好多本

很不错，配送员师傅送货速度非常快，赞

纸张很好，内容实用，值得推荐

挺好的正在看哈 继续继续

很详细，省去很多买菜的烦恼，实用。

书还不错，只是没太多时间做。

!!!!!!

搞活动买的，很核算哦，书还不错。

还可以吧，换购的书，这个价钱值了

还可以吧，挑着看的，都是铜版纸，真沉呀！

刚开始看，应该不错。

很好，质量不错，非常满意

菜谱写的比较简单，稍微简略了一点，画面也不算太精美

很好，非常实用，可以作为参考

很好很好很好很好很好

不错，书挺好的，正在看

不错的书～快递很给力～

书很好，很适合怀孕的夫妻家庭看，有帮助

内容很全面 很细致 推荐大家用

这类书内容大同小异。

值得学习。。希望有用。

还可以吧，反正我是做不出来，只是看看

好好好好好好好好好好好好好好好好v

很好很实用，没事在家多学习学习

好书，内容全面，精辟

媳妇说不错有帮助就可以了

还不错吧，买回来看看的

送货效率时间都很快，免得去超市了，赞赞赞

发货迅速，价格给力，京东超赞！

一如既往的好，支持，下次再来

不错，提前了学习学习，昨天下单今天已到货…赞！

看着很高大上啊不接地气咱们做不出来食材也不好找

非常好的书！！！点赞

囤货中，希望有用。。。

感觉很好的一本书。书的质感很不错！里面的内容还没来得及细看，从目录看很实用

这本书满实用的，从怀孕前开始营养指导，没有掉书袋，很方便。

买来学习的，确实不错~

月嫂看到我家这些书好要我帮她买，活动下来相当于5折

给老婆今后坐月子备着的噢(⊙o⊙)哦

顺便买的换购商品，不错，留待以后用。

买回来都没怎么看，应该还不错

确实学到了很多东西，继续看书中……

非常不错，对孕妇帮助很大，很好的。

打算怀孕，买了几本书，这个是凑单的。

书非常满意，质量好，很实用，好评

准备要小孩了，买来学习学习

一直使用的品牌 很信赖

正版，印刷很好，装祯很好

怀孕坐月子怎么吃：协和营养师告诉你

不错，质量很好，送货也很快

很好的书，正版价格也划算，满意！读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。

其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。

多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。

多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。

多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。

多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢

地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。

多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。

不需要有生存的压力，必竟都是有父母的负担。

不错啊，。。。。。。。

送人的生日礼物，内容丰富，很不错。

很详细的，印刷精美，还不错，值得推荐。

东西不错，是正品，挺好的。

不错，讲得挺详细的，还有配图。

很好很不错，写的很详细

特别好质量的一本书，全家都很喜欢！

还可以，买来学习学习

提前量打早了，菜谱齐全

备用，之后可能会用到，彩色印刷不错

不错不错啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦

还可以，内容丰富，偶尔看看学到不少东西

东西不错，反券买的，挺便宜

满够加钱送的.书还不错.以后用得上

真是不错的书，很多好吃又有营养的菜哦

超好，育儿必备。推荐。

活动时买入，质量好，很值。

买来学学吧看吧，不知道是否方便操作。

还可以就是食谱不是很多

东西不错，用着还行，挺好的

书很好，很全面，赞一个

[怀孕坐月子怎么吃：协和营养师告诉你](#) [下载链接1](#)

书评

[怀孕坐月子怎么吃：协和营养师告诉你](#) [下载链接1](#)