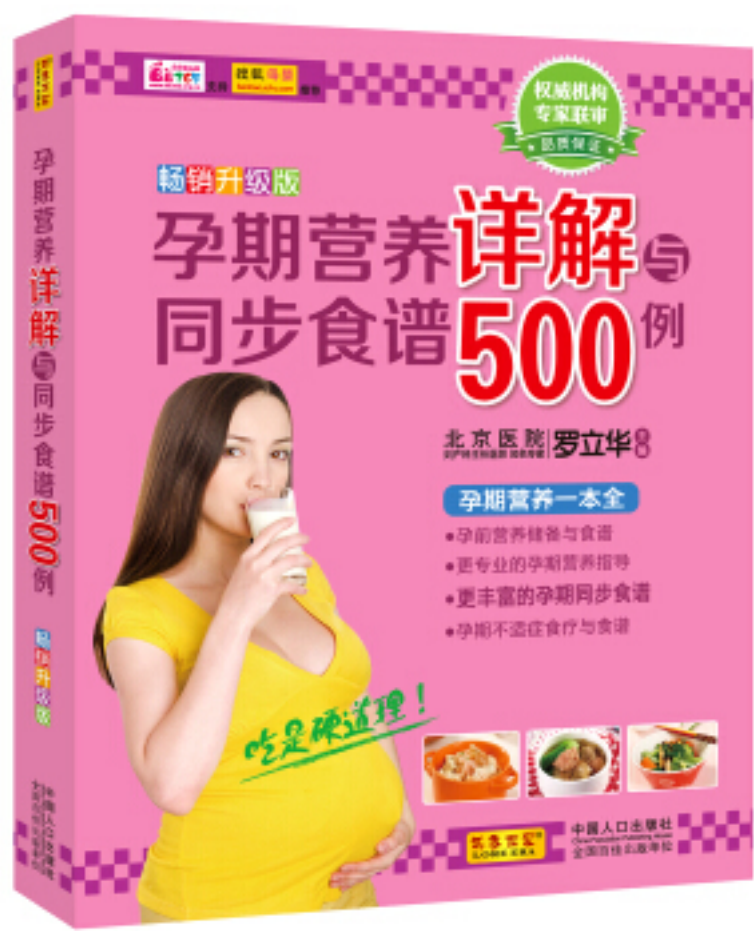


孕期营养详解与同步食谱500例



[孕期营养详解与同步食谱500例_下载链接1](#)

著者:罗立华 编

[孕期营养详解与同步食谱500例_下载链接1](#)

标签

评论

收到了挺好的，，，，，，，，，

感觉书不厚重，纸质一般般！总体还行！

内容丰富，价格实惠，值得拥有！

字迹很清晰，很清楚，质量很好，感觉不错，快递很快，支持一下

很好的一本书，印刷精美，内容翔实，有实用性。

发货速度，服务态度最满意

此用户未填写评价内容

很好很便宜很好很便宜

孕期参考食谱！买了多本，综合使用！

东西不多呢，速度很快。京东还是不错

不错！不错！！

书很棒，特别适合孕妇看，详细的介绍了孕妇能吃的东西，每个阶段补充的营养

营养补充维生素 可以参照

书本质量很好，买来备孕用的。推荐各位准妈妈看看，写得很细致，全五星好评～希望自己快点怀上健康宝宝

书很不错，已经快快看完了，继续研究中，为以后做好准备，提前学习，提前注意如何呵护孩子，非常好。

东西不错，派送迅速！

24周+才买的书，若是炒菜哪里能更详细就好了。炒菜步骤有些太简单了

买回来没看过，额

书不错，买来学习下。

老婆怀孕了，开始准备，噢哈哈哈哈

不错不错不错不错不错不错不错

写的很详细，而且有图片说明

不错，菜单很多，都能跟着学着做

只是全面，内容丰富，值得学习？

东西非常不错，非常喜欢。

还行吧，没怎么看

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

不错 很有用

还行吧。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

很实用的一本书

书通俗易懂。

还可以还可以

给孕妇的书

很好的书！

书还凑合吧

好评。

确实是食谱，不是菜谱，如果按里面写的方法做菜，一大半会把正常人都给吃吐

还可以

书质有些差强人意，多少有些油墨味道，具体内容有待推敲

不错

??

实用

可以

基本上就是本纯食谱，参考作用不大，不建议购买。

好

。 。 。 。 。 。 。 。 iV

质量非常好

，还没来得及看，最近在看别的书，先好评！看完了抽空再来追加吧

很实用，与孕期同步看，跟上营养。

一般般吧

很早就在找这本书，很不错

实用，没异味

内容很不错，写的详细易懂

挺详细的，就是不是很实用，有些是黑暗料理

感觉很不错！哈哈哈哈！

很不错的，值得你拥有！

, , , , , , , , , , , ,

商品不错，性价比高，值得作为主要的购物渠道和平台。

很实用，物有所值，下次还会来的

买了好几本，还没看，为怀孕做准备吧。到时候可以参考下

很有帮助！ 做准备的时候看看！

绝对好东东，值得购买哦。

书很实用，快递服务好，很满意。

希望能有用。学到一些知识 希望能有用。学到一些知识 希望能有用。学到一些知识
希望能有用。学到一些知识 希望能有用。学到一些知识 希望能有用。学到一些知识

孕期营养详解与同步食谱500例

分月的，不错，不过很多菜不是很家常

不错，买给我嫂子看的。还可以。相信京东质量

老婆怀孕了，多多学习中！

对营养分析很仔细。实用

纸质不象是正版，深圳缺货了，从北京发货到深圳的速度很慢，希望书本学到方法

还行。。。。。。。。

大概的翻阅了一下，好实用，值得借鉴

书很不错，比书店便宜很多。

书很好，正版。书很好，正版

好好学习中。以后好做饭。

还没看。正在备孕期。慢慢了解

详细的彩页，有空做做吧

还可以，菜品比较实用

书不错，食材不算难买，比较亲民

还可以，有时照着做点菜，改善一下老婆的口味。

帮别人买的，不错的一本书，

好好好好，给老婆的点菜牌3r

书的内容很实用，很有用

正版的，书不错，送货快

蛮好的一本书，买来给孕妇看，不错。京东商城向您保证所售商品均为正品行货，京东自营商品开具机打发票或电子发票。凭质保证书及京东商城发票，可享受全国联保服务（奢侈品、钟表除外；奢侈品、钟表由京东联系保修，享受法定三包售后服务），与您亲临商场选购的商品享受相同的质量保证。京东商城还为您提供具有竞争力的商品价格和运费政策，请您放心购买！

注：因厂家会在没有任何提前通知的情况下更改产品包装、产地或者一些附件，本司不能确保客户收到的货物与商城图片、产地、附件说明完全一致。只能确保为原厂正货！并且保证与当时市场上同样主流新品一致。若本商城没有及时更新，请大家谅解！

权利声明：

京东商城上的所有商品信息、客户评价、商品咨询、网友讨论等内容，是京东商城重要的经营资源，未经许可，禁止非法转载使用。

注：本站商品信息均来自于厂商，其真实性、准确性和合法性由信息拥有者（厂商）负

责。本站不提供任何保证，并不承京东商城向您保证所售商品均为正品行货，京东自营商品开具机打发票或电子发票。凭质保证书及京东商城发票，可享受全国联保服务（奢侈品、钟表除外；奢侈品、钟表由京东联系保修，享受法定三包售后服务），与您亲临商场选购的商品享受相同的质量保证。京东商城还为您提供具有竞争力的商品价格和运费政策，请您放心购买！

书上内容很好，就是没有按书上的去做，感觉有点麻烦。

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

对京东一直放心

依然物美价廉，JD值得信赖

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。所以多读书可以让别人感觉你知书答礼，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，毕竟都是有父母的负担。
虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。
在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。
所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。
古代的那些文人墨客,都有一个相同的爱好-----读书.书是人类进步的阶梯.读书是每个人都做过的事情,有许多人爱书如宝,手不释卷,因为一本好书可以影响一个人的一生.读一些有关写作方面的书籍,能使我们改正作文中的一些不足,从而提高了我们的习作水平.读书的好处还有一点,就是为我们以后的生活做准备.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们的知识量.多读一些好书,能让我们了解许多科学知识.2读书可以让我们拥有千里眼.俗话说的好;秀才不出门,便知天下事;运筹帷幄,决胜千里.多读一些书,能通古今,通四方,很多事都可以未卜先知.3读书可以让我们励志.读一些有关历史的书籍,可以激起我们的爱国热情.4读书能提高我们的写作水平.

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

给别人买的，不错

可以学习的很多，食谱也很多

电视里常播放的一则广告中，有这么一句话“女人，是一天的公主，十个月的皇后，一辈子的操劳……”。十个月的皇后，280天的黄金孕期，是女人这一生中最为宝贵的经历，我们在这个过程中，从稚嫩真正蜕变到成熟，喜悦的同时也伴随着忐忑，于是我们阅读相关的书籍，希望从书中可以寻找到信心和指引。
我相信，会选择购买孕产类书籍的读者，看中的应该都是纸书便于翻看、对照和传阅的特点。虽然如今在互联网上查询信息也很方便，但查询到的内容由于没有经过专业的认可会显得不够权威，但这本《孕期营养详解与同步食谱500例》让我吃下了一颗定心丸。
书中没有长篇大论，所有内容都是经过提炼与归纳的，但涉及的方面却很广，除了主要介绍吃什么、怎么吃之外，还包括孕前检查、怀孕征兆、饮食禁忌、宠物饲养、胎教方式、预产期计算、防辐射知识、待产包内容、居家适宜运动、母婴用品清单、超声波数据识读等等。书中的格局是按照怀孕月份来划分的，在每个部分都罗列了当月的关注重点、产检要点和饮食特点，并对常见疑问作出了解答，另外还附上了作者从各处搜罗来的小偏方，涵盖了助顺产、防孕吐、防变胖、防水肿、防便秘、防痔疮和防妊娠纹。书的最后还特别分享了在孕期遭遇诸如咳嗽、头痛、手麻、鼻过敏、脚抽筋、皮肤痒、起疹子等小毛病时可采取的应对和处理方法。

读书是一种乐趣,一种情操,一种向往世界古往今来的为人和名人求救的方法,一种和他们

还不错 但是里面有些菜是孕妇不能吃的 也不知道哪个是对的。

书的质量还是不错的，只是买过来之后好像么咋用过

书籍倒是不错，就是菜谱不是很实用

不错是正版比外面的便宜

很不错的一本书， ， ， ， ， ， ， ， ， ， ， ， ，

书本包装很好 内容很精彩

联想 S898T 3G手机 (铂雅银) TD-SCDMA/GSM 双卡双待

食谱大全，怀孕必备的选择

内容很多，很丰富，推荐

刚拿到还没有看，都是彩页。

帮同事买的，好厚一本

个人觉得不错，里面还有精美的插图

物廉价美，下次还会购买~

很不错，真的好详细，这书能解决很多心理的担忧

挺不错的，很喜欢，推荐购买

真心觉得是一本非常不错的书，里面好吃的很多，步骤详细，值得拥有~

内容全面细致，尤其对于初次怀孕的我来说，很有用

非常不错，简单明了 科学靠谱，值得仔细阅读

很好的一本书，非常实用！

菜谱较为详细、丰富，真心不错，赞一个~

菜品多且丰富 介绍详细 很适合收藏一本！

内容详实，够多，就是有些菜谱不好做

看看增长知识，作为闲书不错

给妹妹买的，不知道怎么样呢

菜品比较多 对于正处于孕吐的我 什么都没胃口

内容还可以，能学到不少

给孕期的妈妈全程的参考，不错的一本书

买来了，还没有看的，应该很有用

书的内容还不错，针对怀孕期间的不同月份需求提供不同食谱，有一定的参考价值。但纸质一般般，虽然是图文版，但纸质不够好，看了没能马上激起人们的食欲。

给老公看的，让他给我做饭吃

搞活动时买的，不错的。

给力！就算不是孕妈妈也可以看，当菜谱

很适合看看看很适合看看看

书不错，媳妇喜欢，光盘还没看

书不错，内容丰富，学习

很好的书很好的书很好的书很好的书很好的书很好的书

还不错吧。就是物流不讲信用。

还没看还没看还没看还没看还没看

还算不错还算不错吧吧

搭配其它书籍一起看，总体还好。

菜谱较为详细，真心不错

书本还可以。。。。可能孕期反应还没完全过，所以看了也不想做，希望反应快过。然后可以吃多点有营养的东西

不错，买了好几本，随便看看

很好的一本书，食谱写得详细 还有很多禁忌事项 纸张也很舒服
看着就是正版。包含哪些维生素是孕妇需要得，可以从哪些食物中获得。很满意！！

孕妈妈可针对自己的身体状况选择食谱，食材在市场上都能买到，简单容易学。很实用。

很不错的一本书，还是彩版的，图片上的菜，看着就有食欲，超棒的！看了目录，还有大致翻看了内容，真的写的非常清楚，按月去了解每个月的身体变化，营养宜忌，看着不会累，值得推荐。

[孕期营养详解与同步食谱500例_下载链接1](#)

书评

[孕期营养详解与同步食谱500例_下载链接1](#)