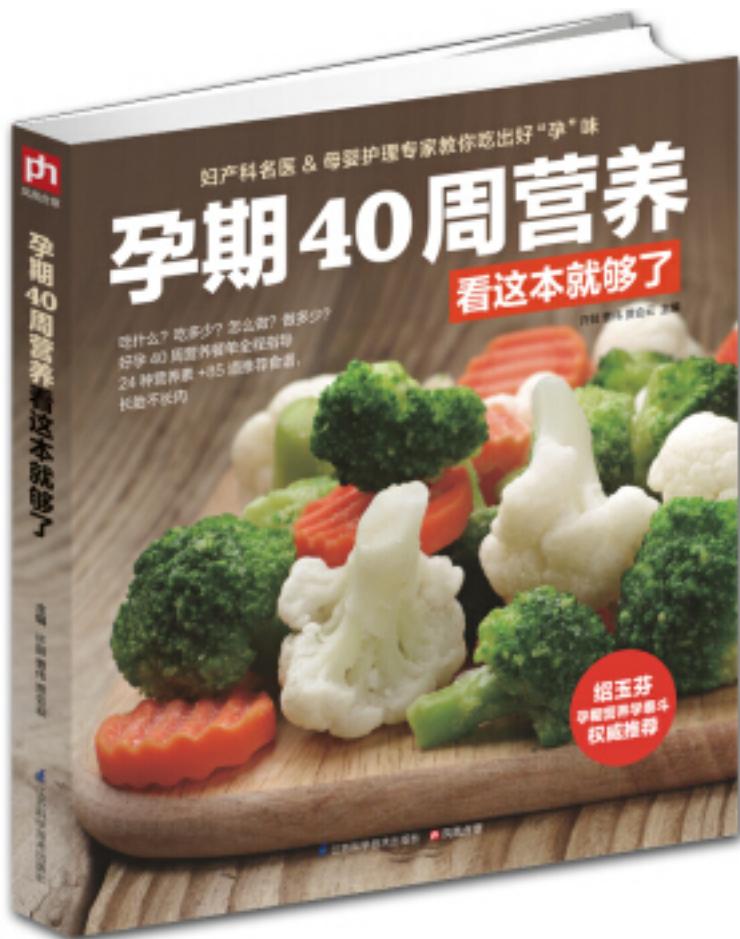


# 孕期40周营养看这本就够了



[孕期40周营养看这本就够了](#) [下载链接1](#)

著者:许鼓, 曹伟, 贾会云 著

[孕期40周营养看这本就够了](#) [下载链接1](#)

标签

评论

特别厚, 真的特别厚, 大概看了一下, 书的质量挺好的, 菜谱还可以再多一些, 内容算是适中, 有些知识点自己往上补充即可……

书是硬纸板的，很厚很沉，至于菜谱，比较花哨，有些能实现，有些过于华丽，菜谱仅供参考吧。

感觉好可以，书的质量比较好，内容也详实

可以帮助了解每个阶段更适合吃些什么

书的质量好评，很不错，包装buhao

我特么真的想一颗星都不给，书到的时候还满心欢喜的，结果打开一看，起码有一半是两页连着的，本来还心平气和的想找客服聊聊怎么解决，毕竟难免会有这种做工失误的时候，结果下午六点多发消息问客服，到晚上十一点都没有回我，真的气到了，京东现在也这么坑了？不说了，看图！！！

喜欢看书，有活动赶紧下手，半价还用券挺合适，买了好多

不知为何破损？！请解释

不错，哈哈哈哈，下次还买它了，没毛病

看着不错，希望有用，京东售后很好

吾消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎

紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

书的印刷非常精美绝伦，内容丰富多彩

书的质量特别好，每个月应注意什么，怎么饮食讲的也很详细，宝贝的营养指南就靠它了，希望宝贝在肚子里健康成长！

还不错，彩色的铜版纸，挺实用的一本书，我还是比较喜欢的，读了一小部分，接下来会抽空认认真真的去读一读了！！！

嗯。内容不知道怎么样，还没有看，应该还不错吧！哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈，留着过几年用，京东做活动，我能怎么办？

对刚刚怀孕的妈妈来说很有用，孕前的准备也有，仔细，全面，全彩页，划算

自从在京东买书后就再都没有去其他地方买过书了，书的质量很好，没瑕疵，??价格合理，已经不记得买了多少了，家里准备再添书架了。很多时候都有优惠活动，最喜欢了。一如既往地支持京东。

很大程度上解决了不知道吃什么的问题，媳妇儿可以对着菜单点菜了

在怀孕期间希望让宝宝得到充分的营养，健健康康的来到我身边

买的书都挺不错的，没有遇到什么连页啊、开胶的问题。

挺好的啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

外包装过于简陋 还好书本还有一层透明包装纸 所以没有破损  
读书节五折买的书真是划算得不得了 而且那么厚一本 整个孕期的营养搭配都有  
算是比较丰富的了 京东快递还蛮快的

速度一流，服务一流，品质一流，质量一流，值得推荐

棒棒哒，营养健康又能保持好身材！！

第一次要做爸爸了，好好学习

东西很好，下次还会继续回购，希望多点活动

配图满分 很好 只是自己做的不好

夫人要买来孕期教用，比书店便宜多了。

不知道吃什么的时候看看，有些菜谱还是不错的

还是不错的。多学习。。。。。。

买东西上京东快递小哥超给力

哦你个爹特色葛根听哦歌名过敏

孕期的营养美食都看它，很多很好的建议，希望胎宝宝可以得到很好的营养，健康成长！

是一本好书啊，写得很翔实？

刚拿到，看起来还不错，还没读，纸质不错

送货速度越来越慢了，以前在京东上买书，上午下的单，下午就能收到货。现在得等上两三天了。越来越差的感觉。大致浏览了一下，目录上介绍的还比较详细。

替您发，下次还会买，东西真的很好

双十一商品。。。陆续到达。。。

不知道孕妇怀孕该做啥给她吃，买这套书就是为了学习！

质量挺好的，

-----  
包装的很好，纸张的质量很好，拿着很有质感，书里面送孕期三个月开始，怀孕以后也是按一个月一个月的算的，挺不错的

-----  
书印刷很好，里面介绍了很多简单实用的菜谱，就是有几页印刷装订反了，期待下次更好的购物

-----  
书的质量不错，哈哈哈哈哈哈哈

-----  
希望菜谱靠谱看到有些人说部分有常识性错误

-----  
书的质量不错，里面教的挺细致的，孕期的每个时间段该怎么补充都有写清楚，不错！

-----  
活动真的很划算啊，  
好书，很受益，一辈子都能用，京东物流就是爽，隔天到达，服务也好。

-----  
老钻石会员，基本都在这里买，自营的不错。售后好正品保障。安全快速，放心。

-----  
书不错，向孕妇推荐

-----  
书质量不错，全彩印刷是！希望内容能给我带来帮助！一如既往的支持京东！

-----  
生命在于学习，建议大家还是多买出版的书看看，别总图方便在网上乱看一通，很多网络上写的东西是不正确的。

买了很多书，怀孕在家看看，可以看一段时间了，用优惠券买的很划算。

有一部分早餐还是比较有操作性的，可能各人的喜好不同，有人会喜欢其他的。

囤货来着，具体还没看，优惠券下单以后很便宜。还是划算

书本身的质量很好，但是内容不够丰满，讲述的做法不够详细。

活动期间购买的，价格实惠，虽然现在还没有孩子，但是提前学习

不止一次在京东上买东西了，一如既往的好，大品牌、大平台值得信赖~

配送快，对京东自营商品比较放心，购物体验一直不错。

经常在京东买东西，物美价廉～很满意～

一直在用，挺好的。一如既往的好。继续支持！送货也很快！

非常适合怀孕期准爸爸准妈妈使用！内容丰富！

不错不错，继续努力学习

看书学习，做饭，好吃的看自己，自己做，才有营养

京东买书确实方便，浏览下单，买到所需的书:)

更何况不过分发现的回家看吧\就咔咔咔伽伽超大是撒放好吧

一本孕期食谱，得请个保姆做还差不多。。。。。

很实用，东西不错，包装好，纸张也很不错。

很好，是正品，价格适中，方便快捷

学习了不少新菜，还是有很多值得学习的地方

这本买给我伺候媳妇的，印刷很不错，图文并茂

很好的宝贝，很好的卖家，东西质量好

不知道该吃点什么 现在看看 希望有点用处

非常喜欢在京东购买东西，既快又优惠。

物流很给力，才一天多就到了，书才看了几页，写的特别详细，很棒

还不错 讲了很多知识 物流非常给力

物流很快，刚得到做准爸爸的消息就买了，希望所有的宝宝都健康快乐

如何提高营养吸收看看这本书。

全部是图片，印刷的效果也很不错

挺好的，里面的菜谱很详细，做法也比较简单，以后慢慢学着做了

商品不错，对备孕怀孕有好处，赞赞哒。

这本书也很好，怀孕10个月的营养全部都齐了，学着做吧

老婆怀孕了，特意买了来给她补补的

菜式蛮多的，有时候不知道吃什么就翻书看看，不错的呢

不错不错不错不错不错?

京东物流速度快！产品质量有保障！

是关于营养方面的，不太用得着。

快递速度，怀孕参考书籍，不错。

不错啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊啊

老公给我买的、现在总上班也没时间看

此用户未填写评价内容

商品给力买京东很放心谢谢。

回来好好学习，做给老婆吃

好。○○○○○○○○○○○○

内容很丰富，对孕妇孕期的营养安排都写的很到位。好评

买完就看了几下，哈哈，理想是丰满的实际是残酷的。

还没有看，不知道怎么样的

物美价廉，经济实用，值得购买！

感觉还不错，还不错，还不错，还不错

备孕啦，所以找点书看看，还不错，图文很丰富

确实不错确实不错确实不错

还不错呢，买来给婆婆看。

写的挺简单，大量的图片看着不是很累

内容不错，可以借鉴

书的质量很好，内容也挺丰富的，不错。

我能做很多很多好吃的

书很好价格优惠快递给力

很好，很便宜，很不错！

媳妇儿买的，还不错啊！

还没看呢，应该不错，孕期确实不知道吃什么

有活动买了好多孕妇的书，有时间看看。

一直钟爱这款 也喜欢在京东买 很实惠

不错，能学到很多以前不知道的

这个商品很好，价格实惠，好看实用。

书是正版，没有问题

快递一天就到了，书看起来也不错，好评。

书的质量不错，就是上面食谱有点少。

凑单的，应该会有用吧

很好很好很好很好很好很好很好很好

黑夜给了我一双黑色的眼睛，我却用它去翻白眼。顿时感觉人生一片光明。

好评好评好评好评好评好评好评好评好评好评

书的印刷质量很不错啊。

东西很好，是正品，快递快，下次还买。

里面内容齐全，还比较实用，慢慢学习

内容比较丰富全面 看这本够了

挺好用的挺好用的挺好用的挺好用的

写的不错，很好！！

好好好好好好好好好好

每天都在看，不错不错不错

好好好好好好好好好

感觉不错，挺有用的。慢慢看

书脊都坏了，质量不好！

东西不错，比想象中要好一些，还是比较满意的，送货速度也蛮快的

书不错，准爸爸学习起来，慢慢看，坐等宝宝出生。。。。

说实话，每天照这个吃估计要厌食，偶尔弄弄吧

看了，感觉用处不大。

图文并茂 菜单也很多补补营养 营养表很科学

为太太和宝宝准备的

书本不错，包装有点儿简单，看着还不错，还没看目前，好评吧！

永不退场：蒂姆·邓肯传（告别版）

嗯，质量很好，分析也很全面，不错不错，真的不错！

媳妇怀孕了，我要做一个育儿专家

今天刚学了一句话，第一个孩子用书养，第二个孩子当猪养。哈哈哈哈哈哈哈

图文并茂非常不错

书挺好，讲的很细致，希望我能按照书中的指导坚持做下去。

很好很好很好很好很好很好很好

看了，学着做了几道菜，不错，送货服务很好

买的东西很不错，很不错，很不错，很不错哦

很好很好很好，不错不错不错

孕妇没胖，我胖了

一般般，不是很实用，就当增加生活学识吧！

没事看看，真的很不错！

不错不错不错不错不错不错不错不错

给媳妇看的宝典，怀孕不容易，要吃好。

哈哈，真的很棒，京东很不错，京东的东西还可以，但是我觉得只有超市的东西可以买别的还是有点贵。哈哈，真的很棒，京东很不错，京东的东西还可以，但是我觉得只有超市的东西可以买别的还是有点贵。哈哈，真的很棒，京东很不错，京东的东西还可以，但是我觉得只有超市的东西可以买别的还是有点贵。棒棒的哦

物流速度很快，书本质量很好包装也可以，很满意

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈 哈哈哈哈哈 还好

是啊我们一起的日子我要好几

很好了，不错，很好了，不错很好了，不错很好了，不错

比想象中的好，是彩色页的，真心不错

---

[孕期40周营养看这本就够了](#) [下载链接1](#)

书评

[孕期40周营养看这本就够了](#) [下载链接1](#)