

这些餐彻底改变了我 不节食也能瘦的营养瘦身餐



[这些餐彻底改变了我 不节食也能瘦的营养瘦身餐_下载链接1](#)

著者:廖欣仪 著

[这些餐彻底改变了我 不节食也能瘦的营养瘦身餐_下载链接1](#)

标签

评论

打折多买了一些，应该是不错的，京东的速度还是很快的

超级棒的书，有画册。质量好的没话说……以后做菜不会太单一了！

此用户未填写评价内容

对我而言食材过于复杂，并不适合我

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

买书就来京东，从下单到收货就几个小时，速度超快，书品质也不错。自己看的或者孩子的书一般都来京东买。这个是书店看到的，觉得不错列了书单来京东买。

突发奇想的想自己每天来一点点不同的尝试，自己下班回来，坐一坐美味的沙拉啊果蔬汁啊之类的，希望自己可以坚持的下来吧，呵呵！

买了一堆，粗略得看了下，食材大多是常见的，很容易买到，找个时间慢慢实验吧

最近要减肥，买本关于沙拉的书来学习一下。

纸张很好哟 字体清晰 有助于减肥 很多品种的沙拉？

瘦身食谱已经收到了，包装完好，印刷不错，应该是正品。

还是不错的书，值得推荐！

收到，不错，准备晚上试试，耶?祝减肥成功

读书的乐趣，最自然

很好的，书的质量不错，下次继续购买

优点是图片精美，很容易自己学习，缺点是作者由于是专业厨师，所以太注重沙拉的外形美感，很多沙拉做得迷你装，一般家庭根本不可能这么做！内容也不够丰富

很实用的国文书，之前买过一本七十二堂课，简洁易懂，非常适合基础教学，这本也是一样

还可以～ 买了很多次了。不错不错不错还可以～ 买了很多次了。不错不还可以～ 买了很多次了。不错不错不错错不错还可以～ 买了很多次了。不错不错不错还可以～ 买了很多次了。不错不错不错

完美，京东的书现在最划算。400-280 买了八本全新。非常满意。速度快。

能在京东上买 就不在 其他地方买，能在京东上买 就不在 其他地方买，

里面有很多沙拉，彩页看的很有食欲。一个个慢慢做，但预见到最后就是有啥放啥

东西收到了，还不错，支持一下，好评，京东的物流很给力，支持

商品质量好，价格优惠，物流快，在京东买东西一如既往的放心！

全家的吃穿用都在京东买的，价格实惠质量放心，送货速度超级快

很好！简易的菜，仔细的做法，上手快！

很好，比想象中的大多了。就是稍微薄一点。

你也早点睡觉了、这里 u 了我们一起走过人生路漫长岁月的洗礼……在

挺好的，比书店便宜太多了，还很方便

很好，便宜，质量也好，便宜也有好货

习惯在京东采购，价廉物美，快递给力！

瘦身食谱，不错，就是买了没有吃了

论读书的重要性，还得加强呀

京东送货速度很快，还没有看

好书，健康生活，多吃沙拉。

健康从学习开始，大家一起试试

超级好看的书 沙拉做法讲的很详细 一学就可以会

每种都要做起来试试看，希望这个夏天能瘦一点

好书，好吃不胖，夏季好帮手，学着做起来。

有参考价值这书就没白买。

可以经常对照着做些沙拉，减肥期间可以多做做。

内容很不错，可以在家做了

买书还是上京东，划算，送货快

好评好评好评好评好评好评

准备学习，哈哈

这个总感觉跟买前不一样 不知道哪里不对

看了看，觉得听高级的

买了好多书

好吃的⊙▽⊙

一般吧，图片彩色好看多而已。

学以致用，不错

还行吧，就是封面封底磨损刮痕严重

一般！实用度不高！

全是图片，内容较少

还可以，但没什么用

给别人买的

不是我想要的

不错

好

javascript:void(0)

不是很好，京豆还负分，所以。

慢慢琢磨

还不错，有空了慢慢享受生活，照顾好自己。

包装好，送货速度快，书很好

非常喜欢

减肥多吃蔬菜，这本书我就收下了。

每日一沙拉 每日一沙拉恩

全彩色印刷，纸质不错，介绍得也比较详细如果能带每个沙拉的热量表和营养表就更实用了。另外，书不错，印刷也精美，如果能有个包装就更好了。到手后没有包装，上面有灰的手感降低了收到这本书的喜悦感。

一直信赖京东，不仅是因为他的服务态度，送货速度，更是因为他的质量，好评！

希望减肥成功

书刚刚收到里面内容还没看

慢慢看。

超级好！ 特别多种类 看的都流口水

非常好的商品，值得购买！！！

总体感觉一般，做法都比较简单

是正版，书的质量不错，内容也都比较实用

可以

随便翻了一下图片精美不是很实用还有就是书是旧书反正也便宜算了不是很满意

一如既往的好，感谢京东！希望经常活动！价格更合算，快递小哥热情及时送货迅速，点个赞！

已收到貨物，還未咨詢研讀，暫時給予好評，拜讀後再細細評論一下吧，

又好又快又划算！支持京东！

书图片不错！

觉得不怎么样

自营买的东西好！送货快！服务好！不是别的商家能比的

还不错?还不错?还不错?

很实用

很好，书的内容我喜欢，发货快

非常不错的宝贝非常不错的宝贝

准备开始减肥，操作性很强！纸张也很漂亮！

正版

好书

还没读，读后再评，希望有助于改变饮食习惯，发货快，快递神速，相信京东！

很实用的书，试试里边的餐单，期待效果

文字简洁，图片精美，开始学着做，哈啊哈

很不错，质量很好，以后还会买，大家快来抢购吧！以后都买这家！

书还可以，自己动手丰衣足食，多看书还是有大用途的

很好，买了很多的这方面的书，大概十本吧，觉得很有用，推荐购买啊！

以前的京东小哥想方设法帮我送货上门，有一次家里实在没人，一共@小小八个盒子，还是帮我送上楼，经我同意放在隔壁邻居家，就在那个时候买的plus冲着有免邮券。现在这位京东小哥，想方设法放在西门超市，今年老人腿脚不好过来帮我带孩子，可能耳背有事听不见门铃，就说家里没人，放完超市才打电话告诉我，你敢不敢在楼下说没人的时候就打电话给我，我保证有人给你开门你信不信，当顾客是傻子么，放完超市已经走了才打电话。气气气，不能送货上门还选什么京东啊，拜托做好企业文化内部培训啊喂！！

内容一般 真正使用的没有几个案例，满减凑数买的，还算可以吧

钟情于你家买的美食配方， 以前不知道要写好评

东西不错，值得购买和推荐！

很简单做法

不错的菜谱，按着说明做，味道不错。对胖子而言，有一定指导作用

为什么很多菜都要淀粉，那不是增肥的吗

很满意的一次网购，就是春运期间物流慢了些??

读书节买的挺好的价格便宜

目前用着还不错，过一段再说

好不错

不错的

好评！！！！！！！！

这书真的很实用，教授概念，方法，我参考食谱自己做了一个适合自己的食谱，一天掉一斤还不难受！我想里面的菜谱更加适合年轻的中国人群。受益匪浅

菜肴看着很好吃，可是一次一人份做这么多样有点累，做法讲得不是很清楚。

OK

身体健康是万事的基础

从来只在京东自营买各种生活所需，方便快捷，送达也快速，京东的忠实粉丝

物流很快。生了宝宝胖了很多 不知道怎么减肥，就吃点营养健康的食物吧

很实用，照着做了几份，味道也不错

还不错

这本书 个别菜色很简单 但繁琐的太多

书本物美价廉，知识改变命运，多读书！

还没有看完，看上去好有食欲

很不错 很好 服务好 速度快 喜欢京东购物

很好的选择！ 我喜欢这个

任凭岁月呼啸而过，红颜尽老，我从未在光阴中走失。世界上没有任何东西可以永恒。如果它流动，它终会远去；如果它生长，它终会凋零；如果花开是一个错，为什么花落的时候，还要结果。

活动买的，很合适，不过这里面都是套餐，一个人的套餐做起来有点麻烦

肥胖，真是太可怕了，我们要远离肥胖，希望这本书能帮到我

很好就是还没看

活动时买了很多书，方方面面，超值

京东送货很快，包装很好，东西不错，服务也不错！

图片精美，菜式很多，做法也简单，适合懒人用。

没啥用处的一本书 翻了一次就没翻过

哈哈哈哈

好哈哈哈哈哈红红火火哈哈好，哈哈红红火火

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

几本书里面唯一没有塑封的，怀疑是不是被退货的书…而且这本书的作者是ww人，书里面读起来好像是以一个国家自居…希望是我个人错觉

京东购物方便快捷，生活中已离不了……

看着不错，试试

很好就是包装不怎么好

很好的一本书可是煮三个小时也太夸张了吧，不愿意相信…

书印刷的好，内容也不错

好用好用，方便。

收到了，用着了，挺不错的

给老婆买了，结果就看了一次……

宝贝不错的！

粗略翻了一遍，主要就是强调摄入热量，有一些菜的做法还是挺新颖的

书看过了很实用，希望自己可以瘦

[这些餐彻底改变了我 不节食也能瘦的营养瘦身餐_下载链接1](#)

书评

[这些餐彻底改变了我 不节食也能瘦的营养瘦身餐_下载链接1](#)