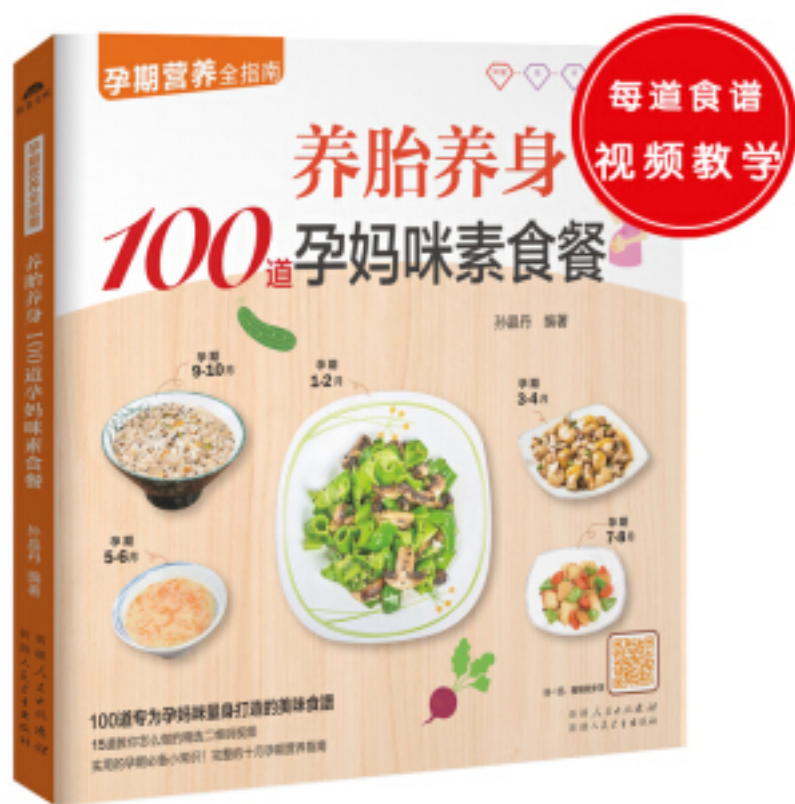


# 养胎养身100道孕妈咪素食餐（素食妈咪养胎好选择，营养均衡才重要）



[养胎养身100道孕妈咪素食餐（素食妈咪养胎好选择，营养均衡才重要）\\_下载链接1](#)

著者:孙晶丹 著

[养胎养身100道孕妈咪素食餐（素食妈咪养胎好选择，营养均衡才重要）\\_下载链接1](#)

标签

评论

嗯，很不错，他家店里面的师傅啊，看看学学，准备给媳妇儿做个啥饭呢？这个，这个，这个狗屎，这个啥呢？这个啥，报三十，结果无厘头，杂豆米饭

-----  
书的纸张质量很好 菜品比较家常 完全照做是不可能 偶尔参考一下还是不错的

-----  
孕期饮食是一大难题，有了这个，起码有了个方向

-----  
备孕中，多看书，多看纸质书，有好处?，比电子书要好

-----  
书质量不错，内容丰富，很适合孕妇菜谱使用！

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
书挺好的，质量比我想像的还要好，内容也不错。只是收到时书角有皱有点脏，希望店家改进包装。

-----  
纸张好，图片颜色鲜艳，字体清晰，装帧精美，整本书质量很上等；内容实，用孕妇家庭的好帮手；送货速度快，京东很赞！

-----  
买过好几次了，自用送朋友都很不错

-----  
书的质量不错，菜品种类少了点。做法写的简单了点，营养介绍太多。侧重点跟我想的不一样。

-----  
都是一些简单好做的食材，食材比较常见，挺好的学习一下。

-----  
书的质量很好，内容也很实用，双十一活动价非常划算，一下买了好几本(^\_\_^ )☆

-----  
薄薄一本，内容还可以，没有详细的步骤图。

-----  
质量好，还没有尝试里面的菜

-----  
送货飞快快递员态度非常好书籍本身质量也挺好印刷也好几张也好

-----  
听过王兴国老师的课，最近媳妇怀孕，果断买下，优生优育！

-----  
书包装很好，内容丰富，很实用

-----  
图片清晰，以后学着做做

-----  
京东618买了很多本书，真是超级便宜啊，签到了购书券满300减100同时再加上满减活动，一本书也就几块钱，太赞了。配送物流额很快，反正就是很满意

-----  
到货挺快的，书的纸质很好，印刷清晰，可以肯定是正版。

-----  
还不错，都是些家常菜，只是食谱里一些孕妇禁忌的佐料也都有，完全不禁嘴的感觉

-----

一下子就买了4本，停不下来啊！ 分别放办公室，车上，家里，都随时可以看，有问题不用去百度了

-----  
很好，每天照着做

-----  
很精致的书内容非常实用有助于学习

-----  
一直信赖京东商城大品牌，继续囤货，继续回购。

-----  
重要的是掌握原则：营养均衡、比例合理

-----  
京东老客户了，五十多个未评价，统一评一下，基本都是当天或者隔天上午到货，送货员态度很好，每次都搬到家门口，东西质量都很好，食物都很新鲜，满意

-----  
还行，不过是北方食谱，参考参考。

-----  
长期使用方能见效，待考察

-----  
东西很好，相信京东自营，超给力，物流很快，老婆很喜欢，下次还来！

-----  
质量不错，内容简单明了，值得推荐。

-----  
刚收到，厚厚的一本，有空学着煮一下。

-----  
书没什么用途

-----  
难度不大的孕妇食谱。

-----  
一次买了很多本 以后买书就上京东，活动时候很划算

-----  
书很好呢，彩图好漂亮。好多菜都看起来好棒啊。书没有什么异味。

-----  
京东活动买的书，很划算

-----  
很好的一本书，对于第一次怀孕的很有帮助，营养全面，赞

-----  
发货快，京东物流非常给力！棒棒哒

-----  
不错就是做起来比较麻烦

-----  
长胎不长肉的孕期营养餐单仔细阅读。

-----  
很好用 书内容丰富简单易学

-----  
很好的餐单，好书好书，可以好好看看，推荐。

-----  
书不错，很实用

-----  
买了好几本，都是彩页的。边学边做。

-----  
一直在京东买书，很方便。送货也快，态度也很好。会一直在京东买书。

-----  
还不错，味道还可以，…是需要的那款，比超市贵。还不错，味道还可以，…是需要的那款，比超市贵。

-----  
还没看，书都好好的

-----  
长胎不长肉的孕期营养餐单 长胎不长肉的孕期营养餐单，喜欢，送的也很快！

-----  
老婆长胎不长肉，肉肉全长我身上了。。。。

-----  
宝贝很好，发货很快，服务很好，很愉快的一次京东购物

-----  
这些书都太适用了，非常合适，挺有意义的

-----  
怀孕后肉吃的太多了，血脂升高，看完书后才发现要多吃菜，水果也不可以吃太多。

-----  
书的内容还没看。看过再来评论！ 快递员顶呱呱？

-----  
物流很快，比较方便，东西还未使用。看起来还行

-----  
书很不错，朋友使用过有效果，推荐给我的，期待有同样的效果，期待

-----  
不错，很多需要的东西都有

-----  
可以，公司采购的，一直在京东买，值得信赖。

-----  
已经长了好多肉了，还能来的及么

-----  
书本质量有问题，今天刚刚拿到就脱页了！

-----  
还不错，推荐。。。。。。

-----  
包装很好 配送快 配送员服务态度特别好

-----  
很好，很好，很好，很好，很好，很好，

-----  
不错，不错，不错，很喜欢，很喜欢

-----  
买来给媳妇做饭用的。

-----  
一般吧，和图书馆买的差不多

-----  
真方便，昨天下午下单，今天送到家

-----  
回去仔细看看，多学点

-----  
买来做为孕期的食谱，希望涨胎不长肉

-----  
哈哈哈，给老公准备的很实用

-----  
很不错的商品和服务质量好

-----  
质量很好，性价比非常高制的购买。

-----  
挺好的，老公已经开始学习啦

-----  
说还不错哦， 加油

-----  
挺好?，公司采购的，信赖京东。



-----  
还不错，对于基础的你来说很管用

-----  
质量挺好，图文并茂

-----  
多读书，读好书，读书好！不用整天玩游戏，上网，打麻将！

-----  
双十一搞活动还是挺便宜的 京东还是值得信赖的 不错唷

-----  
还行吧，怎么写的很多东西都能吃

-----  
购买者多家考虑，很多孕妇不能吃！白费！

-----  
关注很久了，准备买来照着做来吃，希望能有效

-----  
这本书还不错，比较适合家常便饭。随手可做，操作性可行性较强。大家可以入手。

-----  
非常好用，正品无疑，京东一如既往的值得信任。

-----  
不错，不过孕早期菜太少。

-----  
好滴哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

看了一下，营养很健康，说的跟仔细。

一次性在京东上买了好多本 如果第二天想尽快收到货肯定是首选京东的物流服务真的是不错 希望越越让人满意

买了还没有看。过后再看。

木有看，应该有用

网上看到这个评价很高，就买了。食谱很具体。很不错哦。

质量不错，有菜谱了

东西还没收到怎么就评价晒单了

一直信赖京东，虽然还没开始用！相信是真的

以前不知道评论可以得到豆子，现在知道了才后悔莫及。

很不错的书，很有方向感。

-----  
纸的质量很好。内容也不错。

-----  
很好很全的一本资料书，对已经是二胎的爸妈同样很有价值！顶一下！

-----  
说很好，彩色的，正品的，推荐了

-----  
包装的很好，没有损坏，印刷质量也不错

-----  
一直在京东买东西，方便快捷呢。

-----  
书本质量可以；快递速度快。

-----  
此用户未及时评价，系统默认好评。

-----  
东西不错哦，挺好的，给好评！

-----  
还可以，有些食物是不能吃的，上面也有

-----  
发现京豆可以当钱用积极好评，相信刘老板的货源

-----  
还不错可以天天看着食谱做了

-----  
很好，很实用，对我很有帮助

-----  
没有太大的参考价值

-----  
质量比较好。也比较实用。家常菜比较多，便于实践。

-----  
不错的书，婆婆家一本，老妈家一本，留着慢慢看

-----  
希望有帮助，看着很满意。

-----  
不知道给孕妇吃什么，不怕，有食谱就够了！

-----  
书是彩色的，是准妈妈的宝典，希望平安生产

-----  
纸质不错，插图也不错，具有很强的参考价值，此书值得购买。

-----  
不错，学习了，不过还是控制不好

-----  
内容比较简单，购买的食材也比较普遍，但是每个菜肴做的时候需要的菜的品种繁多，真的做起来也比较困难

-----  
知识点挺多的，不一定每餐照做，明白哪个阶段吃什么，可以自己定菜谱。

-----  
书到了 完好无损现在用不上 很满意很开心 比书店的划算好多 配送也快

-----  
书不错，值得推荐，很容易看懂，大家可以多推荐推荐

-----  
发货速度快，喜欢在京东购物

-----  
非常好，就是还没试过，期待成品不错吧……

-----  
看了一些，只能说一般般

-----  
感觉不实用，不可能天天按照这个来吃，只能偶尔看下解解闷

-----  
一如既往的好，配送也很快很好

-----  
生一胎长太胖，打算怀二胎时看的，希望这胎不要长太胖。

-----  
产品品质非常好，分量足，新鲜，价格优惠，会继续选择京东。

-----  
很不错，印刷清晰，纸张也很棒，内容丰富，排版也很棒，非常满意

-----

很实用，得慢慢研究了

-----  
没啥用电子版还是免费的

-----  
还好吧，还没时间看书

-----  
胶印的味道有点大啊，没啥参考价值吧，还是想吃什么就吃什么了。

-----  
还行吧，不知道我们家那位能新鲜几天

-----  
印刷精致，菜谱很多，看起来蛮靠谱的一本书

-----  
挺好的，每周都有不一样的食谱，不重复，补的营养均衡。挺喜欢的

-----  
孕期三餐食谱，说实话没怎么用过，都是自己瞎做的

-----  
印刷质量还不错，慢慢看起来学习一下

-----  
完全没有用的书，买了几本，全部都是有冲突，一本说不可以吃，一本说多吃，完全乱说没有科学根据

-----  
不是针对这本书的评论，书挺好，是针对京东！  
可恶的京东，太缺德，昨天看饮水机还269，今天涨到399！你们的618就是这么个套路吧，再也不来了！

-----  
活动价比较优惠的价格，很好的，好好看看，自己不要变得太胖了

-----  
学习用的 京东买很方便 价格很实惠 送货很快 很好很满意

-----  
买来慢慢学，学会给媳妇和肚里的小宝做好吃的

-----  
不错，，，，，，，

-----  
书很漂亮，内容不但专业还易懂。快递小哥亲自送上楼，很暖心。必须点赞！

-----  
还不错，学到不少知识，对孕妇有帮助

-----  
怀孕最怕变胖胖，不吃还怕宝宝营养不够，有这本书就不怕了

-----  
这个时候就开始玩微信吗？一个人

-----  
学习中，期待不长肉，只长胎，哈哈哈

-----  
书还算可以，在看在用中。

-----

一直在京东上购买。○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

老婆说图上的孕妇太瘦了，囧

京东自营的东西就是没法比，速度快，质量好。

挺好的，提供了较多思路

都是家常菜，容易上手，买给朋友，希望她好好养胎，生个健康宝宝！

不错不错不错不错不错

这个产品还是挺好的啊

老婆准备怀孕啦，买来学习学习。

很实用的一本书，看了很受启发

好，以后可以自己学着做了

感觉不太实用，书质量挺好，正版



一直在京东购物，方便快捷，价格实惠，质量上还是比较放心的，大家比较认可

非常不错，下回还会购买，家人都很满意！

此书深入浅出，通俗易懂。

不错，价格实惠，物流很快

很好。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

送别人的，质量不错，支持

慢慢看，慢慢学，加油加油

比我想象的中的差一点，想要那种每个月的食谱

很好很好 活动时候买的价格也合适 怀孕没事看看

这个不错的，媳妇儿看了说好

很详细，印刷是喜欢的版式

-----  
挺好的，东西到的很快，快递员很负责的帮我送到了家。感谢！

-----  
和描述的一样，质量挺好！

-----  
怀孕不容易啊！吃的都讲究

-----  
还可以啊啊啊啊啊啊啊啊

-----  
特价时抢购的，质量好，口味独特。京东送货快，价格比超市低

-----  
还可以……还可以……还可以……还可以……

-----  
不错，挺好的东西，很喜欢

-----  
质量不错，但是里面的东西写的比较乱。

-----  
不错，味道好，家里人很喜欢

-----  
[养胎养身100道孕妈咪素食餐（素食妈咪养胎好选择，营养均衡才重要）\\_下载链接1\\_](#)

书评

[养胎养身100道孕妈咪素食餐（素食妈咪养胎好选择，营养均衡才重要） 下载链接1](#)