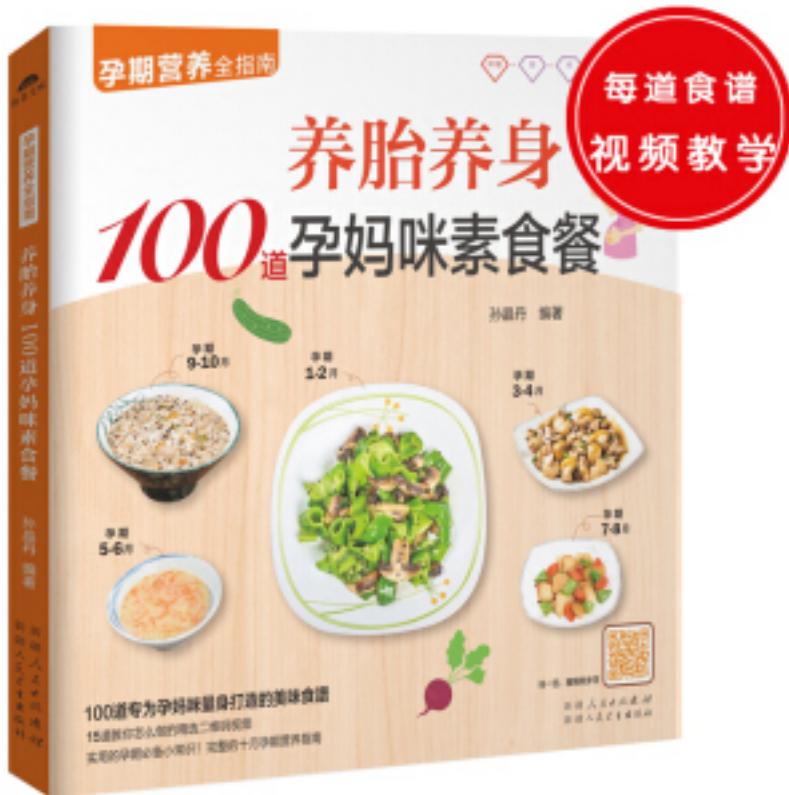


养胎养身100道孕妈咪素食餐（素食妈咪养胎好选择，营养均衡才重要）



[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，对已经是第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

一直在京东购买东西，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，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，通熟易懂。

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](#)