

# 美味不长胖：每日一沙拉



[美味不长胖：每日一沙拉\\_下载链接1](#)

著者:甘智荣 著

[美味不长胖：每日一沙拉\\_下载链接1](#)

标签

评论

非常好，特别喜欢，物流也很快，京东棒棒哒！书的质量不论从印刷还是排版，都很棒！

-----  
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。

-----  
最近要减肥，买本关于沙拉的书来学习一下。

-----  
内容丰富可以做做看啊！

-----  
纸张很好哟 字体清晰 有助于减肥 很多品种的沙拉？

-----  
还是不错的的一本书，值得推荐！

-----  
京东图书券买的，比较划算

-----  
书还可以，自己动手丰衣足食，多看书还是有大用途的

-----  
书刚刚收到里面内容还没看

-----  
收到，不错，准备晚上试试，耶?祝减肥成功

-----  
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

-----  
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

-----  
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！

-----  
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

-----  
很不错，质量很好，以后还会买，大家快来抢购吧！以后都买这家！

-----  
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

-----  
非常的好，非常的不错！值得购买！使劲买吧，哦耶

-----  
文字简洁，图片精美，开始学着做，哈啊哈

-----  
**【读书——最好的精神粮食】** ?善学者尽其理,善行者究其难。希望自己可以学以致用。京东送书太给力了，昨天定的，今天到了，这只是一部分绘画和关于健康饮食，做菜的书。厨艺能不能大涨，绘画能力能不能提高，就靠你们了[捂脸]。每天多学一点，生活就会变得不一样。

-----  
已收到貨物，還未諮詢研讀，暫時給予好評，拜讀後再細細評論一下吧，

-----

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

习惯在京东采购，价廉物美，快递给力！

亲们，如果您看到我留下了这段评论并附以五星，那么也就意味着大家可以放心选购。统一评论和五星评级是严格基于我对该商品的以下三方面综合考量：一、物流速度快；二、原装非拆封；三、使用体验好。但凡以上三点有一点未符合我统一评论的标准，我都会客观公正的加以详细说明并予以降低星级。身为钻石PLUS买家，我绝对不会昧良心给星，相对的也绝不亏良心扣星。所以诸位请信任我这段文字，就像我一如既往的信任着京东。

减肥多吃蔬菜，这本书我就收下了。

一般般吧，操作性不强，，，，，

好书，健康生活，多吃沙拉。

健康从学习开始，大家一起试试

还不错?还不错?还不错?

超级好看的书 沙拉做法讲的很详细 一学就可以会

非常好的商品，值得购买！！！！

可以经常对照着做些沙拉，减肥期间可以多做做。

此用户未填写评价内容

还不错，有空了慢慢享受生活，照顾好自己。

还行但是，不知道怎么做，慢慢研究研究看一下内容还不错，希望能吃了这个能减肥。

是正版，书的质量不错，内容也都比较实用

很好的选择！我喜欢这个

好评好评好评好评好评好评

目前用着还不错，过一段再说

-----  
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

-----  
书图片不错！

-----  
很实用的书，试试里边的餐单，期待效果

-----  
准备学习，哈哈

-----  
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，希望我可以坚持的下来吧，呵呵！

-----  
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

-----  
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

-----  
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，

-----  
买了好多书

-----  
好吃的⊙▽⊙

-----  
打折买买还是可以的，现在网络这么发达，其实书上内容都可以免费查到的。

-----  
瘦身食谱已经收到了，包装完好，印刷不错，应该是正品。

-----  
活动时买了很多书，方方面面，超值

-----  
读书节买的挺好的价格便宜

-----  
啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦啦

-----  
很好的一本书，以后可以参考一下，自己做出健康饮食

-----  
封面挺漂亮的，不知道里面的内容怎样。

-----  
神一样的送货速度啊！我早上十一点左右才下的订单，下午居然就到货了，真的没有想到速度这么的快！给店家的打包速度和京东的物流点个赞！！！检查了书籍，是正版的。外包装也不错，书籍并没有受损，没有拍照，所以就不上传照片了。对了，在这还要感谢我们的客服妹子，服务态度很不错，我喜欢！

-----  
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。

-----  
好，比较详细，学到新的减脂知识，对食物搭配没那么困难了。

-----  
很好的一本书可是煮三个小时也太夸张了吧，不愿意相信…

-----  
上面有很多食谱，简单易懂，

-----  
身体健康是万事的基础

-----  
刚收到的，还没细看，慢慢研究

-----  
超简单瘦身食谱（瘦身减脂超简单，曼妙身材吃出来）

-----  
很好，便宜，质量也好，便宜也有好货

-----  
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

-----  
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！

-----



瘦身食谱，不错，就是买了没有吃了

-----  
图片精美，菜式很多，做法也简单，适合懒人用。

-----  
很不错 很好 服务好 速度快 喜欢京东购物

-----  
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

-----  
这些餐彻底改变了我 不节食也能瘦的营养瘦身餐

-----  
京东送货速度很快，还没有看

-----  
很好的书！很值得看一看！！！！！！！！！！

-----  
刚刚收到书，还没有开封看，减肥也要吃点健康餐

-----  
胖子真是吃出来的，书里面那样菜都有详细的介绍和卡路里数据，希望真的如书里介绍一样，吃不胖！

-----  
物流快，都是新书，内容还可以，好评！

-----  
很好的一本书，慢慢读，细细品味。

-----  
买来参考一下，试试效果如何

-----  
京东快，值得拥有！我要吃吃吃

-----  
很好赞一个下次还就买

-----  
好~~~~~

-----  
一直在京东上买东西，发货速度很快……

-----  
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

-----  
还没看，不过字迹清晰，是正版，京东图书优惠大，一直在这买。希望是正版发货速度  
还是一如既往的快，下单第二天中午之前就收到了，快递小哥棒棒哒！

-----  
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。

-----  
很不错的一本书，也很容易实行，真不错

-----  
内容很全面，，，，，，，，，

-----  
东西收到了，还不错，支持一下，好评，京东的物流很给力，支持

-----  
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！

-----  
618买的 很超值 物流很快 包装很好 用起来很舒服？

-----  
书质量不错

-----  
这个点起来跑步是不是太做作了[皱眉][皱眉][皱眉]谁有好的起床方法给我，特别有效的  
那种，重金求方法[皱眉][皱眉][皱眉]

-----  
?????????

-----  
减肥除了运动，还需要在饮食上下功夫，看这内容不错。

-----  
打折多买了一些，应该是不错的，京东的速度还是很快的

-----  
宝贝收到了，一样的哈！

-----  
好看，前面的干货很具体，把自己的计划都能做出来。后面的食谱偏向日韩。

-----  
一直在京东囤货！！！！

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。

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

实用，不难做，只是没有时间做。实用，不难做，只是没有时间做。

还没有看完，看上去好有食欲

书本很不错，看着很有用

此用户未及时填写评价内容，系统默认好评！

还可以，内容丰富

书印刷的好，内容也不错

九九一评价大于20元的商品可以获京东豆

好用好用，方便。

-----  
身体是革命的本钱

-----  
??具体的热量，非常的喜欢。

-----  
天天按照上面的在控制饮食，还可以吧。

-----  
还行还行还行还行

-----  
很好就是还没看

-----  
看着不错，试试

-----  
很好很好很好很好

-----  
参考参考随便看看

-----  
希望减肥成功

-----  
宝贝不错的！  
-----

哈哈哈哈

-----  
, , , , , ,

-----  
觉得不怎么样

-----  
很简单的做法

-----  
慢慢琢磨

-----  
钟情于你家买的美食配方，以前不知道要写好评

-----  
准备开始减肥，操作性很强！纸张也很漂亮！

-----  
参照食谱，看看能不能瘦下来

-----  
对我而言食材过于复杂，并不适合我

-----  
书看过了很实用，希望自己可以瘦

-----  
好评！！！！！！！！

好哈哈哈哈哈红红火火哈哈好，哈哈红红火火

收到了，用着了，挺不错的

减肥食谱，还是有点作用吧，健康饮食，管住嘴迈开腿！吃很重要

慢慢看。

还可以，但没什么用

给别人买的

不是我想要的

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好

还不错

美味不长胖：每日一沙拉 [下载链接1](#)

书评

[美味不长胖：每日一沙拉 下载链接1](#)