



毎日 もち麦 100 g + ロウカット玄米 300 g + 白米 150 g で炊く。 食べる量 茶碗かるく 2 杯/日



毎日 あかもく めかぶ もずく + スーパーブロッコリースプラウトを混ぜて 食べる量 適量



毎日 20 g 食べる ミックスナッツ 無添加 無塩



毎日 MCT オイル 15ml ブラックコーヒーに入れる ・ りんご酢 適量 水で飲む 2回のむ



毎日 オリーブオイル + ホワイトバルサミコ酢 ブロッコリーにかける



毎日 有機レモンストレート果汁 100% 水に入れる 2回



2日に1回 チキンスープ むね肉スライス+キャベツを入れて・ 納豆



2日に1缶 鯖缶 食塩不使用

毎日 無添加 無塩 ミックスナッツ 20g/日



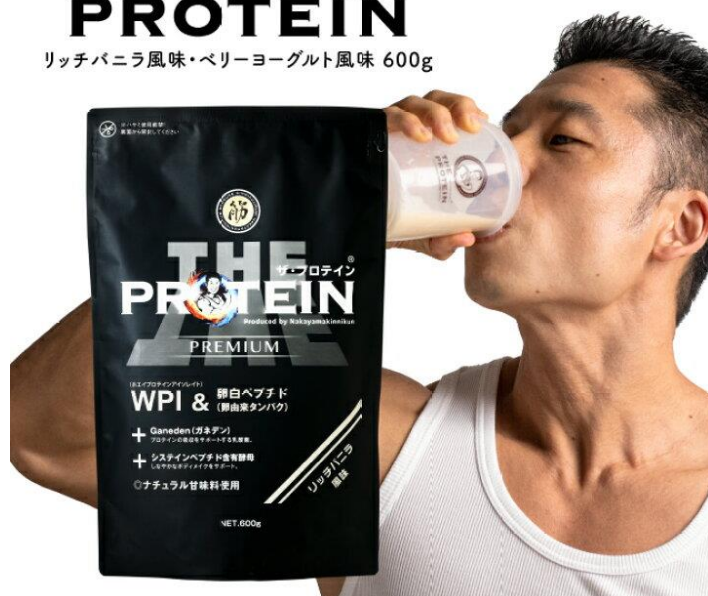
毎日 焼き鮭 1切れ



毎日 ささみ+むね肉+もも肉 低温調理器で 計 150 g

THE PROTEIN

リッチバナナ風味・ベリーヨーグルト風味 600g



毎日 プロテイン (なかやまきんにくん) 30 g に成分無調整の豆乳+水



2日に1回 (1/3 丁) 豆腐+キムチ



毎日 なめこ+きのこ類 味噌汁



毎日 ヨーグルト オートミール キウイ バナナを入れて



毎日適量 切り干し大根



毎日適量 ひじき煮物



毎日 ゆでたまご 3個 食べる



2日に1回 タラの焼き魚 レモンかけ