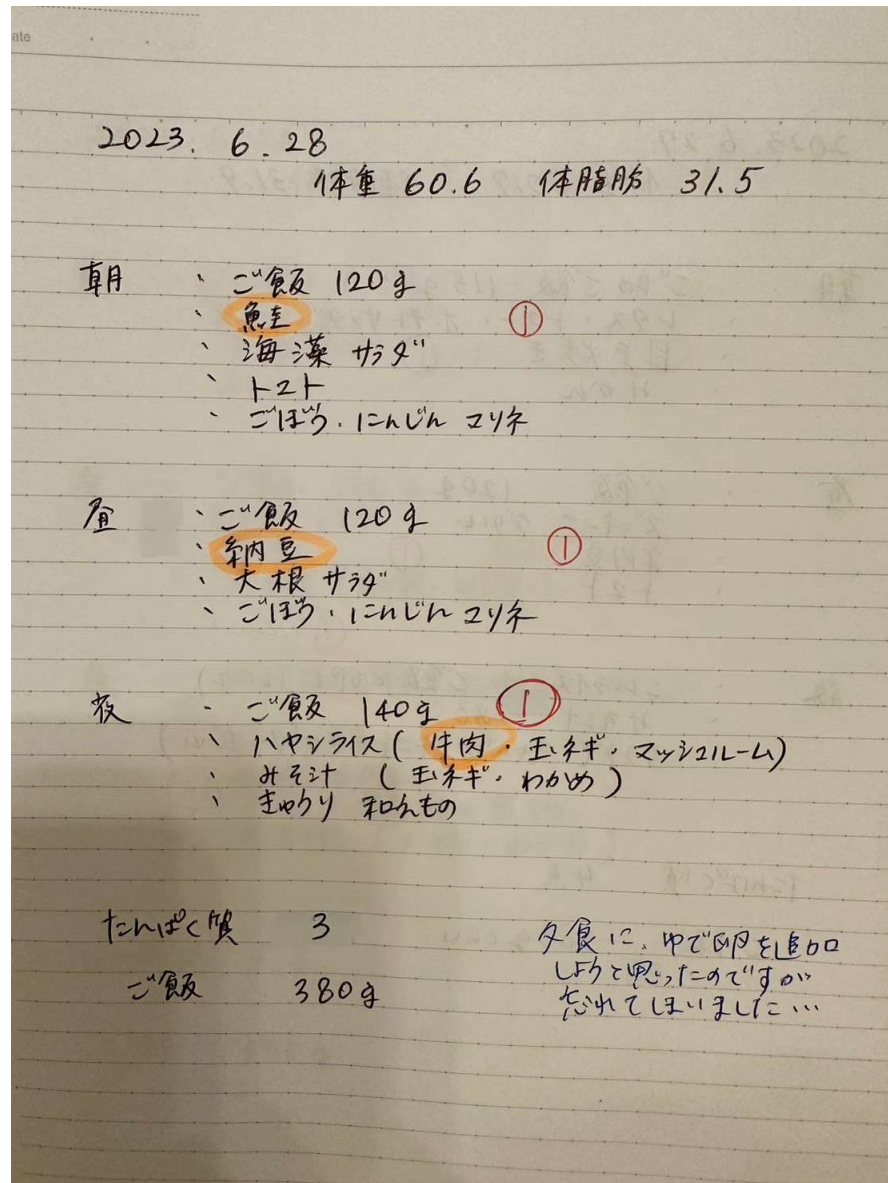


食事メモの書き方



- 日付
- 体重と体脂肪
- 3食のかんたんな内容
- お米のグラムをかく
- たんぱくは点数を書く
- お米グラム、たんぱく点数の合計をかく
- 間食(お菓子、菓子パン、スナック、お酒)の食べた物・量・時間を書く

バランス表通りに食べれなかったら、
その理由をかんたんにかいてください

～タンパク質カウントの方法～

Date

体重 52.65kg 体脂肪率 32.1%

朝 りんご 100g
 1. 納豆、ミニトマト、ブロッコリー、きゅうり
 みそ汁、バナナ

お腹具合 6

昼 りんご 150g
 みそ汁、ミニトマト、ブロッコリー
 キャベツのおひたし、豚肉、ハリファアツ

お腹具合 6

夜 やきそば 140g
 お粥 (まぐろ 73g, りんご 77g)
 みそ汁、オクラのごま和え

2月4日(金) 67.1 40.9%

朝 りんご (120g), 納豆
 かぼちゃ煮物、菜の花 あえもの
 お吸物 (のり、とろろ昆布)

(8) (170g)
 昼 しいたけご飯、ロールソーセージ
 煮物 (にんじん、ごぼう、れんこん、ごぼう)
魚 西京焼き

(8)
 夜 りんご (150g)、ごぼう煮物
 トマト、アボカド
 野菜と少め煮 (豚肉、白菜、にんじん、しめじ)
 みそ汁 (わかめ、えび、ねぎ)
 0.5

たんぱく計 3.5点
お米計 440g

★ 食事は毎日3回。
 意識したいで変える事ができる。
 手を付けは 楽々できる。

53.50kg

178

Title:

30.30%

Date:

2022. 2. 1 (K)

[朝]

焼きたおにぎり

時間がなくて2つしか食べ

100g

れませんでした

野菜、ひじき、きのこわかめのみそ汁

[昼]

焼きたおにぎり 170g 野菜、ひじき

① ヒラメ塩焼き、あおさのみそ汁

もの足りなかったもので、コンビニの弁当と
 (コ)食べてます。

感謝
 笑顔

[夜]

ごはん150g、きのこわかめのみそ汁

えのきと①卵の和え物、小松菜

鶏ひき肉の麻婆豆腐

①

たんぱく計3点
 お米420g

2022. 2. 4 (金)

朝

パンピセ" (昨日の朝、31gの量を計った...)

1 △4-2" ベンツンミコン

みそ汁

8

昼

ごはん(150)

みそ汁

ほうれん草ソテー

1 焼き
 △ 目玉、

8

夜

ごはん(130)

みそ汁

1 ○セロリ肉詰め

サラダ

きんぴら、かぼちゃ

今日は、タンパク質3点においたおなごがいます

野菜350gの例

- 玉ねぎ 1/2個 100g
- トマト 1/2個 100g
- きゅうり 1/2個 50g
- 人参 1/2個 75g
- ピーマン1個 25g
- めかぶパック 1個 50g
- キャベツ 1枚 40g
- 小松菜 1束 40g
- コンビニ生野菜パック 約100g

食事のポイント

ステップ1

- 食事をバランス表通り、まずは食べる

ステップ2

- バランス表通り食べると、オヤツお酒が自然にいらなくなる

ステップ3

- 1日の摂取カロリーが減る
- 栄養を十分補給できて代謝が上がる



代謝アップ & 減量





