

Diet menu

コンビニ編

Live Fit

produce by ひのまる整骨院



01.

主食

コンビニで売っている主食は太りやすいものも多く、選ぶときに特に注意が必要です。そのため選ぶときは血糖値が上がりにくい主食を選ぶようにしましょう。中でもそばは血糖値が上がりにくいのでおすすめです。

【おにぎり】



【そば】



【パスタ】



【ブランパン】



【糖質0麺】



02. おかず

コンビニおかずを買うなら、タンパク質が豊富なおかずを買きましょう。タンパク質はもともと脂肪になりにくいので、食べても太りづらいです。サラダを買うことはもちろん、タンパク質が豊富なおかずを選べばコンビニ食でもダイエットが成功するはずですよ。



【 焼き鳥 】



【 サラダチキン 】



【 焼き魚 】



【 おでん 】



【 煮たまご 】



【 ゆでたまご 】



【 砂肝 】



【 サラダ 】

03.

間食

間食で甘いものが食べたい人は「プロテインバー」を買いましょう。プロテインバーは甘いのに糖質量やカロリーが少なく、ダイエット向きの間食です。タンパク質が豊富に含まれていることから、食べても太りにくいと言えます。

【 プロテインバー 】



【 ゆでたまご 】



【 イカのスルメ 】



【 ヨーグルト(プレーン)
+バナナ 】



【 ナッツ 】



【 サラダチキン 】



【 スムージー 】



DIET

食 おすすめ 食べ合わせ

ここからは今までご紹介してきた食べ物の中から、おすすめの食べ合わせをご紹介します。主食は主食の単品だけで食べると栄養が不足して、逆に痩せにくいのです。おかずと組み合わせて食べるようにしましょう。

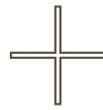
RANKING

TOP 10

01.



そば

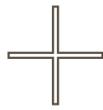


ゆでたまご

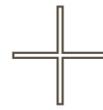
02.



ブランパン



サラダ

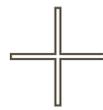


煮たまご

03.



ブランパン

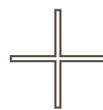


焼き鳥

04.



パスタ



サラダ

05.



おにぎり



焼き魚



サラダ

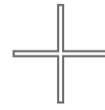
06.



おにぎり



煮たまご



砂肝

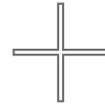
07.



おにぎり



サラダチキン



サラダ

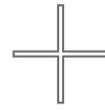
08.



おにぎり



おでん



サラダ

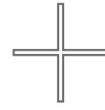
09.



おにぎり



焼き鳥



サラダ

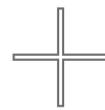
10.



糖質0麺



サラダ



サラダチキン