

Diet menu

外食編

Live Fit

produce by ひのまる整骨院



外食編



ステーキ

○ 食べていい種類 ○

ヒレ



POINT

- ・脂が多いステーキは脂をカットしてもらおう
- ・付け合わせをブロッコリーにしてもらい
- ・白米は食べない



魚料理

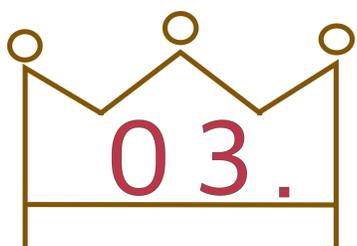
× 食べてはいけない種類 ×

お寿司 煮付け
天ぷら 味噌煮



POINT

- ・調味料をつけすぎない
(味が少しく程度にする)
- ・白米を食べすぎない(100gまでにする)



そば

○ 食べていい種類 ○

ざるそば 納豆そば
月見そば おろしそば
山菜そば



POINT

- ・そば湯は飲まない
- ・そば粉の割合が多いそばを食べる

04. 焼き鳥



○ 食べていい種類 ○

鶏精肉 鶏ささみ肉
砂肝 レバー ハツ

POINT

- ・食べた後の串は自分がわかるところに置いておく
- ・サラダを先に食べておく

05. 焼肉



○ 食べていい種類 ○

ラム サガリ ハツ
砂肝 レバー

POINT

- ・野菜を先に食べておく
- ・タレではなくレモン汁で食べる(もしくは塩)

06. パスタ



○ 食べていい種類 ○

ポモドーロ アラビアータ
マリナーラ ペスカトーレ
カレッティエツラ

POINT

- ・サラダを先に食べておく
- ・生パスタは食べない

07. しゃぶしゃぶ



○ 食べていい種類 ○

しゃぶしゃぶの肉の
種類はなんでもOK!

POINT

- ・野菜をなるべく多く食べる
- ・タレにつけすぎない