

ダイエットの際の食事 早見表



MSD+LABO

ダイエット中にOKな食材



たまご



野菜類



お肉



魚



白ワイン



海藻類



大豆食品



果物



ナッツ類



ウイスキー

ダイエット中にはNGな食材



ケーキ・甘いもの



菓子パン



揚げ物



ファーストフード



日本酒



ビール