

☆食材別栄養素

(グラムに記載がないものは100gあたり) ※緑は脂質制限に使える食材。オレンジは糖質制限に使える食材。青は主食や野菜系。

	【鶏むね肉】(皮なし)	【鶏もも肉】(皮なし)	【ささみ】	【たこ】	【イカ】	【えび(クルマエビ)】	【たら】(切身80g)
カロリー	108kcal	116kcal	105kcal	76kcal	88kcal	97kcal	62kcal
タンパク質	22g	18.8g	23g	16.4g	18.1g	21.6g	14.1g
脂質	1.5g	3.9g	0.8g	0.7g	1.2g	0.6g	0.16g
炭水化物	0g	0g	0g	0.2g	0.2g	0.2g	0.08g

	【プロテイン】25g(WPI)	【アジ】(1尾可食部68g)	【ツナ缶】1缶(70g) ※ノンオイル	【サバ】(切身96g)	【鮭】(切身80g)	【卵】1個(60g)	【鶏もも肉】(皮つき)
カロリー	93kcal	82kcal	60kcal	194kcal	110kcal	91kcal	253 kcal
タンパク質	23g	14.1g	12.6g	19.87g	18g	7.3g	19.8g
脂質	0.1g	2.4g	0.4g	11.6g	3.6g	6.1g	19.1g
炭水化物	0.6g	0.07g	1.6g	0.3g	0.08g	0.18g	0g

	【豚ひき肉】	【豚肉切り落とし】	【牛肉切り落とし】	【牛ひき肉】	【アボカド】1個140g	【玄米】(炊飯後220g)	【パスタ】(乾麺)
カロリー	225kcal	230 kcal	371kcal	224kcal	262kcal	165 kcal	378kcal
タンパク質	18g	17g	14.4g	19.0g	3.5g	3g	5.2g
脂質	15g	16g	32.9g	15.1g	26.18g	1g	1g
炭水化物	0g	0.1g	0.2g	0.5g	8.68g	37g	28.4g

	【じゃがいも】M(135g)	かぼちゃ(1/4カット260g)	大麦(オートミール40g)	【さつまいも】1個200g	【わかめ】	【まいたけ】90g(1パック)	【トマト缶】400g(1缶)
カロリー	103kcal	238kcal	150kcal	264kcal	16kcal	14kcal	80kcal
タンパク質	2.1g	5g	4.2g	2.4g	1.82g	3.33g	3.6g
脂質	0.14g	0.79g	3.4g	0.4g	0.18g	0.63g	0.8g
炭水化物	23.7g	54.18g	23.8g	63g	5.01g	2.43g	12.4g

	【ブロッコリー】M1個(125g)	【アスパラ】	【ほうれん草】	【こんにゃく(しらたき)】	【豆乳】200ml	【豆腐】(木綿)300g	【納豆】50g(1パック)
カロリー	41kcal	21kcal	20kcal	6kcal	95kcal	116kcal	100kcal
タンパク質	5.38g	2.5g	2.2g	0.2g	7.4g	18.8g	8.2g
脂質	0.63g	0.21g	0.38g	0g	4.1g	3.9g	5g
炭水化物	6.5g	3.8g	3.1g	0.1g	6.4g	4.8g	6g