



Tips

1日の糖質量を70~130g以内に!

- 朝食 20g-40g
- 昼食 20g-40g
- 夕食 20g-40g
- 間食 10g

緩やかな糖質制限のことをロカボというんじゃよ

一般的に現代人は糖質を1日300gほど摂取している可能性があるのじゃ!

ENJOY HEALTHY LIFE