

1週間ダイエット献立 - 主食量

〃 主食でエネルギーコントロールをする 〃		重量	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
ごはん (白米)	いなりずし	35g	62	13.6	0.9	0.1
	おにぎり (小)	70g	118	26.0	1.8	0.2
	ごはん (小)	100g	168	37.1	2.5	0.3
	ごはん (小)	120g	202	44.5	3.0	0.4
	茶碗1杯 (普通)	150g	252	55.7	3.8	0.5
	大盛	200g	336	74.2	5.0	0.6
	カレーライス用	250g	420	92.8	6.3	0.8
	どんぶり	300g	504	111.3	7.5	0.9
食パン	12枚切り	30g	79	14.0	2.8	1.3
	8枚切り	45g	119	21.0	4.2	2.0
	6枚切り	60g	158	28.0	5.6	2.6
ベーグル	1個 (プレーン)	85g	220	44.2	6.8	0.9
パスタ	ゆで (乾麺で96g)	240g	358	68.2	12.5	2.2
中華麺	ゆで (生麺で111g)	200g	298	58.4	9.8	1.2