

☆食材別栄養素

(グラムの記載がないものは100gあたり) ※赤色部分は脂質が高い食材なので脂肪を除去した調理法をおすすめします。

	【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)】	【卵】1個(60g)	【プロテイン】25g(WPI)
カロリー	108kcal	116kcal	105kcal	76kcal	88kcal	97kcal	91kcal	93kcal
タンパク質	22g	18.8g	23g	16.4g	18.1g	21.6g	7.3g	23g
脂質	1.5g	3.9g	0.8g	0.7g	1.2g	0.6g	6.1g	0.1g
炭水化物	0g	0g	0g	0.2g	0.2g	0.2g	0.18g	0.6g

	【鮭】(切身80g)	【たら】(切身80g)	【サバ】(切身96g)	【アジ】(1尾可食部68g)	【ツナ缶】1缶(70g)	【じゃがいも】M(135g)	【豚ひき肉】	【豚肉切り落とし】
カロリー	110kcal	62kcal	194kcal	82kcal	60kcal	103kcal	225kcal	230 kcal
タンパク質	18g	14.1g	19.87g	14.1g	12.6g	2.1g	18g	17g
脂質	3.6g	0.16g	11.6g	2.4g	0.4g	0.14g	15g	16g
炭水化物	0.08g	0.08g	0.3g	0.07g	1.6g	23.7g	0g	0.1g

	【豆乳】200ml	【玄米】(炊飯後220g)	【パスタ】(乾麺)	【豆腐】(木綿)300g	【納豆】50g(1パック)	【トマト缶】400g(1缶)	【ブロッコリー】M1個(125g)	【まいたけ】90g(1パック)
カロリー	95kcal	165 kcal	378kcal	116kcal	100kcal	80kcal	41kcal	14kcal
タンパク質	7.4g	3g	5.2g	18.8g	8.2g	3.6g	5.38g	3.33g
脂質	4.1g	1g	1g	3.9g	5g	0.8g	0.63g	0.63g
炭水化物	6.4g	37g	28.4g	4.8g	6g	12.4g	6.5g	2.43g