

これらのメニュー例は食事計画をたてる時の参考としてください。栄養士と面談して、より詳しい個別のメニューや提案を受けてください。

朝食メニュー

一食30gの炭水化物を含む食事（2カーボ）

西洋料理		アメリカ中華料理	
調理済みオートミール1カップ ナッツバター大さじ½又はスライスしたナッツ0.5オンス ブラウンシュガー 小さじ1(人工甘味料の splenda、equal、truvia でも代替可)	ギリシャヨーグルト1カップ 低脂肪グラノーラ 大さじ1	玄米スープ、混粒のお粥又はオートミール½カップ 卵の白身1個分 豆腐3オンス すりごま小さじ1	全粒トースト2枚 卵焼き1個 低脂肪チーズ1枚 トマト1切れ
全粒イングリッシュマフィン½個 ピーナッツバター 大さじ1 果物小1個	全粒シリアル½カップ スキムミルク4オンス りんご小1個と ピーナッツバター 大さじ1	スープヌードル又はマカロニ1カップ チキンフィンガー 2オンス 枝豆と人参¼カップ	中サイズの肉まん又は野菜まんじゅう1個 加糖なし、カルシウム強化豆乳1カップ

一食45gの炭水化物を含む食事（3カーボ）

西洋料理		アメリカ中華料理	
調理済みオートミール1カップ ナッツバター大さじ½又はスライスしたナッツ0.5オンス ブラウンシュガー 小さじ1(人工甘味料の splenda、equal、truvia でも代替可) フルーツサラダ1カップ	ギリシャヨーグルト(フレーバー)1カップ 低脂肪グラノーラ ½カップ	玄米スープ、混粒のお粥1カップ 又はオートミール1½カップ 卵の白身1個分 豆腐3オンス すりごま小さじ1	全粒トースト2枚 卵焼き1個 低脂肪チーズ1枚 トマト1切れ 1%ミルク1カップ
全粒イングリッシュマフィン1個 ピーナッツバター大さじ1 果物小1個	全粒シリアル1カップ スキムミルク4オンス りんご小1個と ピーナッツバター大さじ1	スープヌードル又はマカロニ½カップ チキンフィンガー2オンス 枝豆と人参¼カップ	中サイズの肉まん又は野菜まんじゅう1個 加糖なし、カルシウム強化豆乳1カップ みかん小2個

一食60gの炭水化物を含む食事（4カーボ）

西洋料理		アメリカ中華料理	
調理済みオートミール 1½ カップ ナッツバター 大さじ½又は スライスした ナッツ0.5オンス ブラウンシュガー 小さじ1(人工甘味料の splenda、equal、truvia でも代替可)	ギリシャヨーグルト (フレーバー)1カップ 低脂肪グラノーラ ½カップ ベリー1カップ	玄米スープ、混粒のお粥1 カップ 又はオートミール 1½カップ 卵の白身1個分 豆腐3オンス すりごま小さじ1 オレンジ小1つ	全粒トースト2枚 卵焼き1個 低脂肪チーズ1枚 トマト1切れ 1%ミルク1カップ 梨小1個
全粒イングリッシュマフィ ン1個 ピーナッツバター 大さじ1 果物中1個	全粒シリアル1カップ スキムミルク8オンス りんご中1個と ピーナッツバター 大さじ1	スープヌードル又は マカロニ½カップ チキンフィンガー 2オンス 枝豆と人参½カップ	中サイズの肉まん又は野菜 まんじゅう2個 加糖なし、カルシウム強化 豆乳1カップ

昼食メニュー

一食45gの炭水化物を含む食事（3カーボ）

西洋料理		アメリカ中華料理	
ツナサンドイッチ： 全粒パン2枚 ライトツナ2オンスと ライトマヨネーズ大さじ 1、セロリ・人参のみじん 切りを混ぜたもの レタス・トマト1切れ 果物小1個 又はスープ1カップ	サラダ： グリーンサラダとトマト、 ピーマンのミックス3カップ ターキーかチキンのスライ ス又はツナ2-3オンス ドライフルーツ大さじ1 豆½カップ 砕いたナッツ¼カップ 低脂肪ドレッシング 大さじ2	餃子： 餃子6個が入ったスープ ゆでブロッコリー又はその 他の野菜½カップ(木耳な ど) オレンジ小1個	ご飯： 玄米又は玄米と白米のミッ クス1カップ マッシュルームとチキンの 生姜炒め ミックス野菜スープ： えのき、トマト、木耳とキ ャベツのスープ煮
ハンバーガー： ファーストフードの ハンバーガー1個 ポテトチップ 1オンス又は 低脂肪アイスクリーム又は 果物½カップ 無脂肪のハーブドレッシン グ 1袋とガーデンサラダ 1 個	パスタ： パスタ¾カップ トマトソース½カップ ターキーのひき肉又は チキン 2-3 オンス サラダ 低脂肪ドレッシング 大さじ 2	焼きそば： 麺1カップ 脂肪の少ない肉 2-3オンス 野菜・豆ミックス ½カップ ピーナッツ油又は キャノーラ油大さじ1	玄米焼き飯： 玄米1カップ 生姜のみじん切り大さじ1 枝豆¼カップ 脂肪の少ない肉 又は豆腐2オンス 海苔2枚 ピーナッツ油又は キャノーラ油大さじ1

一食60gの炭水化物を含む食事（4カーボ）

西洋料理		アメリカ中華料理	
<p>ツナサンドイッチ： 全粒パン2枚 ライトツナ2オンスとライト マヨネーズ大さじ1、セロ リ・人参のみじん切りを混ぜ たもの レタス・トマト1切れ 小さな果物1個と スープ1カップ</p>	<p>サラダ： グリーンサラダとトマト、ピ ーマンのミックス3カップ ターキーかチキンのスライス 又はツナ2-3オンス ドライフルーツ大さじ2 豆½カップ 砕いたナッツ¼カップ 低脂肪ドレッシング 大さじ2 フルーツサラダ1カップ</p>	<p>餃子： 餃子9個が入ったスープ ゆでブロッコリー又は その他の野菜½カップ (木耳など) オレンジ小1個</p>	<p>ご飯： 玄米又は玄米と白米のミッ クス1カップ マッシュルームとチキンの 生姜炒め</p> <p>ミックス野菜スープ： えのき、トマト、木耳とキ ャベツのスープ煮 果物小1個</p>
<p>ハンバーガー： ファーストフードの ハンバーガー1個 ポテトチップ2オンス 又は低脂肪アイスクリーム 1カップ 又は果物中サイズ1個 無脂肪のハーブドレッシング 1袋とガーデンサラダ1個</p>	<p>パスタ： パスタ1カップ トマトソース½カップ ターキーのひき肉又はチキン 2-3オンス サラダ 低脂肪ドレッシング大さじ2 果物小1個</p>	<p>焼きそば： 麺1カップ 脂肪の少ない肉 2-3オンス 野菜・豆ミックス ½カップ ピーナッツ油又は キャノーラ油大さじ1 果物小1個</p>	<p>玄米焼き飯： 玄米1カップ 生姜のみじん切り 大さじ1 枝豆¼カップ 脂肪の少ない肉又は豆腐2 オンス 海苔2枚 ピーナッツ油又は キャノーラ油大さじ1 カットフルーツ1カップ</p>

夕食メニュー

一食45gの炭水化物を含む食事（3カーボ）

西洋料理		アメリカ中華料理	
<p>魚とさつまいも： さつまいも 2 オンス インゲン 1 カップ 焼き魚 3-4 オンス アップルソース½カップ スキムミルク 8 オンス 低脂肪マーガリン 大さじ1</p>	<p>ターキーとマッシュポテト： マッシュポテト½カップ コーン½カップ 人参 1 カップ テーブルロール小 1 個 ターキー3-4 オンス グレービーソース大さじ 2</p>	<p>焼き餃子： 餃子6個 ブロッコリーと野菜のにんにく炒め 小さいオレンジ1個</p>	<p>ご飯： 玄米¾カップと炊いたオート麦¼カップ、 すりゴマ小さじ1 トマト、卵と豆腐の炒め物 湯がいたニガウリと パイナップル½カップを混ぜたもの</p>
<p>ハンバーガー： ハンバーガー用パン 1 個 低脂肪のハンバーガーパテ 3-4 オンス レタス、トマト パイナップル½カップ</p>	<p>チキンケバブ： 味付けして焼いたサイコロ状のチキン 2-4 オンスとスライス ピーマン、夏かぼちゃ、たまねぎベイクドポテトを切ったもの 5 オンス フルーツサラダ 1 カップ</p>	<p>スープヌードル： スープヌードル1カップ 低脂肪の肉2-3オンス もやし、白菜、 スライスした人参 ½カップ 海苔¼カップ</p>	<p>冷麺： お蕎麦1カップ スライスしたチキン2オンス ゴマ小さじ1 ピーナッツソース¼カップ ワカメともやしのサラダ 1カップ 味噌汁1カップ</p>

一食60gの炭水化物を含む食事（4カーボ）

西洋料理		アメリカ中華料理	
<p>魚とさつまいも： さつまいも 4 オンス インゲン 1 カップ 焼き魚 3-4 オンス アップルソース½カップ スキムミルク 8 オンス 低脂肪マーガリン 大さじ1</p>	<p>ターキーとマッシュポテト： マッシュポテト 1 カップ コーン½カップ 人参 1 カップ テーブルロール小 1 個 ターキー3-4 オンス グレービーソース 大さじ 2</p>	<p>焼き餃子： 餃子9個 ブロッコリーと野菜のにんにく炒め 小さいオレンジ1個</p>	<p>ご飯： 玄米¾カップと炊いたオート麦½カップ、 すりゴマ小さじ1 と 混ぜたもの トマト、卵と豆腐の炒め物 湯がいたニガウリとパイナップル1カップを混ぜたもの</p>
<p>ハンバーガー： ハンバーガー用パン 1 個 低脂肪のハンバーガーパテ 3-4 オンス レタス、トマト フライドポテト小 (3オンス) パイナップル½カップ</p>	<p>チキンケバブ： 味付けして焼いたサイコロ状のチキン 2-4 オンスとスライスピーマン、夏かぼちゃ、たまねぎ ベイクドポテトを切ったもの 5 オンス フルーツサラダ 2 カップ</p>	<p>スープヌードル： スープヌードル1½カップ 低脂肪の肉3-4オンス もやし、白菜、スライスした人参½カップ 海苔¼カップ</p>	<p>冷麺： お蕎麦1½カップ スライスしたチキン2オンス ゴマ小さじ1 ピーナッツソース¼カップ ワカメともやしのサラダ1カップ 味噌汁1カップ</p>

一食75gの炭水化物を含む食事（5カーボ）

西洋料理		アメリカ中華料理	
<p>魚とさつまいも： さつまいも 4 オンス インゲン 1 カップ 焼き魚 3-4 オンス アップルソース 1 カップ Ginger Snaps 3 枚 スキムミルク 8 オンス 低脂肪マーガリン 大さじ1</p>	<p>ターキーとマッシュポテト： マッシュポテト 1½カップ コーン½カップ 人参 1 カップ テーブルロール小 1 個 ターキー 3-4 オンス グレービーソース 大さじ 2</p>	<p>焼き餃子： 餃子12個 ブロッコリーと野菜のにんにく炒め オレンジ小1個</p>	<p>ご飯： 玄米1カップと炊いたオート麦½カップ、すりゴマ小さじ1と混ぜたもの トマト、卵と豆腐の炒め物 湯がいたニガウリとパイナップル1カップを混ぜたもの</p>
<p>ハンバーガー： ハンバーガー用パン 1 個 低脂肪のハンバーガーパテ 3-4 オンス レタス、トマト フライドポテト小 (3オンス) パイナップル1カップ</p>	<p>チキンケバブ： 味付けして焼いたサイコロ状のチキン 4-6 オンスとスライスピーマン、夏かぼちゃ、たまねぎ ベイクドポテトを切ったもの 6 オンス フルーツサラダ 2 カップ 低脂肪アイスクリーム½カップ</p>	<p>スープヌードル： スープヌードル 1½カップ 低脂肪の肉3-4オンス もやし、白菜、スライスした人参½カップ 海苔¼カップ 切ったりんご1カップ</p>	<p>冷麺： お蕎麦1½カップ スライスしたチキン 2オンス ゴマ小さじ1 ピーナッツソース¼カップ ワカメ、もやしと枝豆のサラダ1カップ 味噌汁1カップ</p>