

<p>4day 4日目 バナナの日</p>	<p>脂肪燃焼ジュース</p> 	<p>脂肪燃焼スープ</p>  <p>バナナ1本</p>	<p>脂肪燃焼スープ</p>  <p>バナナ1本</p>	<p>タンパク質を補うため、500mlの無脂肪牛乳を飲む。</p> 
<p>5day 5日目 お肉・お魚の日</p>	<p>脂肪燃焼ジュース</p> 	<p>脂肪燃焼スープ</p>  <p>トマト2〜3個、鶏肉か豚肉をゆでて調理したものまたは煮魚</p>	<p>脂肪燃焼スープ</p>  <p>トマト2〜3個、鶏肉か豚肉をゆでて調理したものまたは煮魚</p>	<p>1日の間に1.5L以上の水を必ず飲む。お肉は好きだけ食べてOK。どうしても油を使いたい場合は、オリーブオイルをほんの少量使っても。</p>
<p>6day 6日目 牛肉の日</p>	<p>脂肪燃焼ジュース</p> 	<p>脂肪燃焼スープ</p>  <p>ゆで野菜・生野菜、牛肉</p>	<p>脂肪燃焼スープ</p>  <p>ゆで野菜・生野菜、牛肉</p>	<p>牛肉は好きだけ食べてOK。食べたい人は2〜3枚のステーキを食べても大丈夫。肉の部位、焼き方も自由です。</p>
<p>7day 7日目 ごはんの日</p>	<p>脂肪燃焼ジュース</p> 	<p>脂肪燃焼スープ+玄米ごはん</p> 	<p>脂肪燃焼スープ+玄米ごはん</p> 	<p>玄米ごはんは好きだけ食べてOK</p> 

◀ [どうして1週間がいいの？](#)

◀ [TOP](#)

[脂肪燃焼ジュースの作り方](#)

▶