

第2弾!

外食でも太らない裏ワザって?!

量が多く、味も濃いめの外食は、カロリーオーバーしやすく太りやすいです。でも外食やテイクアウトでも太らないちょっとしたコツをお伝えします。

それはメニューの選び方を工夫するだけ!

1日240kcal減らすと
1か月で1kgの減量に

①外食でカロリーカット



チーズハンバーグ
449kcal
134kcal減



カツカレー
1119kcal
102kcal減



カルビ焼肉定食
904kcal
136kcal減



エビフライ定食
754kcal
182kcal減



おろしハンバーグ
315kcal



豚しゃぶカレー
1017kcal



焼肉定食
768kcal



さんま定食
572kcal

②テイクアウトでカロリーカット



からあげ弁当
884kcal
128kcal減



いなりずし(5個)
435kcal
97kcal減



アメリカンドッグ
334kcal
83kcal減



ポテトサラダ(100g)
122kcal
99kcal減



生姜焼き弁当
756kcal



納豆巻(細巻2本/1パック)
338kcal



肉まん
251kcal



海藻サラダ(100g)
23kcal

□関連するコラム 外食でも太らない裏ワザって?!