



居酒屋ダイエットの裏技伝授！

お酒が飲みたくなるような高カロリーメニューが多い居酒屋。
「楽しく食べてもダイエットができればなあ」って思いませんか？
今日から使えて、楽にカロリーカットできる簡単な裏技をご紹介します。

裏技①：調理法でカロリーカット ～鶏肉編～

カロリー：少← 蒸す < 焼く < 揚げる →多

唐揚げ
(3個/100g)



290kcal

焼き鳥
(塩2本/100g)



190kcal

100kcal減

中華風
蒸し鶏
(100g)



190kcal

100kcal減

裏技②：種類でカロリーカット ～サイドメニュー編～

カロリー：少← 豆・野菜 < じゃがいも+マヨネーズ →多

ポテト
サラダ
(100g)



153kcal

大根
サラダ
(100g)



71kcal

82kcal減

枝豆
(100g)



67kcal

86kcal減

1日3食の場合
毎食80kcalずつ
減らすと、
1か月で体重が
1kg減ります。

