

食べ過ぎ・中毒にならない食べ方(グルテン)

グルテン

小麦、大麦、ライ麦などの穀物から生成されるたんぱく質の一種の事
グルテンによって引き起こされるトラブル-肥満・肌荒れ・メンタルの不調・常習性を引き起こす

食べたい食材

米・玄米・雑穀・10割そば・ビーフン・米粉
魚・肉・卵・イモ類・野菜・果物・豆・大豆製品など

避けたい食材

パン・うどん・パスタ・ピザ・餃子・中華まん
焼きそば・揚げ物・お菓子・ビール・カレーのルー・シチューのルーなど

アクションリスト	✓	テーマを実現するための行動を記入
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	
年 月 日までに	<input type="checkbox"/>	