

栄養(食事)計画

I D: 45321

氏名: 健康 太郎

栄養素(一日の摂取目安)

基礎代謝量 (BMR)	一日必要カロリー			おすすめカロリー
1370.1 Kcal	2055.2 Kcal			2073.7 Kcal
3大栄養素	朝食	昼食	夕食	計
糖 質	376.4	399.2	365.0	1140.5 Kcal
タンパク質	123.2	130.6	119.4	373.3 Kcal
脂 質	184.8	196.0	179.2	559.9 Kcal
合 計	684.3	725.8	663.6	2073.7 Kcal



おすすめメニュー

メニュー	目 安	カロリー (Kcal)	特 徴
 Be. Quarter	1袋	34	体を動かす15分前に飲むだけ!
 アミノバリュー	100mg	19	【BCAA】の独自の働きに着目し、より楽しく、より継続的にカラダを動かす事をサポートするBCAA飲料です。
 ヴァーム	1本	49	運動時のスタミナ維持や効率的なシェイプアップを求める方へ
 カロリーメイトゼリー	1袋	200	五大栄養素(たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル)がバランスよく含まれた栄養調整食品です。
 オベキュア	1食(1袋)	170	大豆たんぱくを主原料にした1食170kcalのフォーミュラ食品。1食あたり22gのたんぱく質を含んでいます。
 バインファイバー	1包	1.2	天然由来の植物繊維、血糖値の気になる方
 旬の野菜定食	1人前	200	有機栽培の旬の野菜を使用、低カロリー定食