

比べて
みよう!

糖質含有量

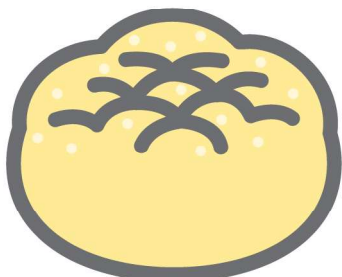
食生活
コース



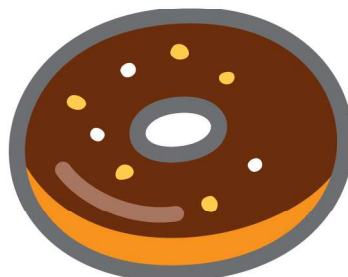
3gのスティックシュガー約何本分?

間食編

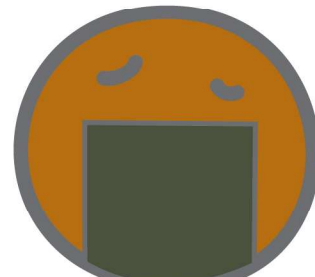
メロンパン
1個 120gあたり



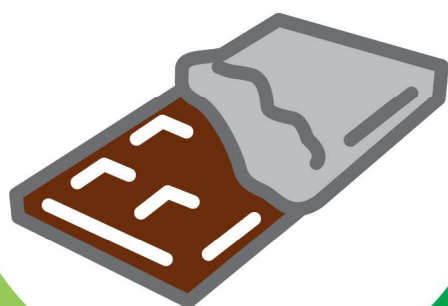
ドーナツ
1個 55gあたり



せんべい(大)
1枚 15gあたり



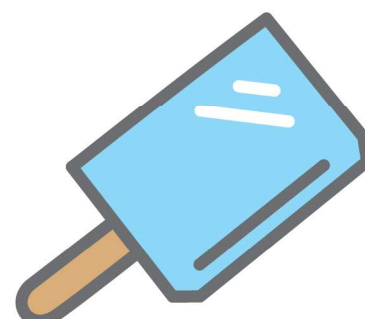
板チョコレート
8片 20gあたり



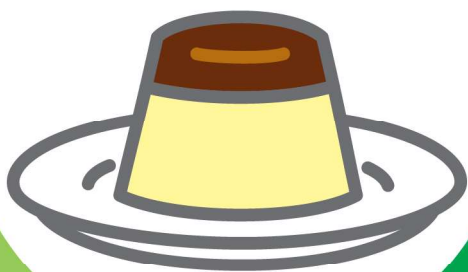
アイスクリーム(バニラ)
1個 110mlあたり



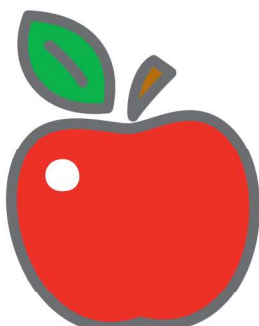
氷菓子(アイスバー)
1個 110mlあたり



プリン
1個 65gあたり



りんご
1/2個 140gあたり



ぶどう
10粒 160gあたり

