

2014年8月30日(土)

Time

	①	②	③	④	⑤	⑥
	緑黄色野菜	淡色野菜 果物・きのこ類	海藻類・海苔 小魚	魚・肉・卵 豆・豆製品	穀類・いも類	油類・ゴマ ナッツ類
AM	食べた理由を考える					
6:30	どこでどのように					
	①	②	③	④	⑤	⑥
	ト考	玉葱		とりにこ クリーム	ごはん	
	食べた理由を考える			どこでどのように		
	肌寒い朝だったので			自宅で		
	子キニターをリキイワケリウヒ志にしみました。					
	①	②	③	④	⑤	⑥
10:00	食べた理由を考える					
	どこでどのように					
	①	②	③	④	⑤	⑥
	ゴキータン注文するおトアだったから。			羽田空港で。		
12:00	食べた理由を考える					
	どこでどのように					
	①	②	③	④	⑤	⑥
	にわか身。さきだけ			子ニシエトドスーごはん。くニア実 UPアス-7° (アニニト-7°)		
	食べた理由を考える			どこでどのように		
	友人4人と			羽田空港見物に出かけ、中華を食べました。		
				羽田空港にて。		
	①	②	③	④	⑤	⑥
PM 2:30	食べた理由を考える					
	どこでどのように					
	①	②	③	④	⑤	⑥
	おいしいなゴキータンとエビのたこ。			羽田空港		
5:00	食べた理由を考える					
	どこでどのように					
	①	②	③	④	⑤	⑥
	小麦茶と小魚のおつまみ			自宅で。		
	小魚は足りぬので用意しました。					
7:30	食べた理由を考える					
	どこでどのように					
	①	②	③	④	⑤	⑥
	みそ汁とわか がいのおと。EDVPA おと	わかめと卵(白) おと	おと	おと (大豆・油揚げ)	ごはん	EDVPAに ゴキータン
	食べた理由を考える			どこでどのように		
	昼食を食べたので野菜中心にしみました。			自宅で		

●できたこと

小魚、海藻類のおつまみ
調理に力を入れた。おつまみ用の
小魚とナッツを用意した。
1日に少しづつ食べることに
思いついた。

●体のコンディション・気づいたこと

今日は楽しい一日だったから
出かけるについで食べる量を
減らさず。
夕食はできるだけ空腹で
つらい2-3日か...??
体重は500g増えたと!!