

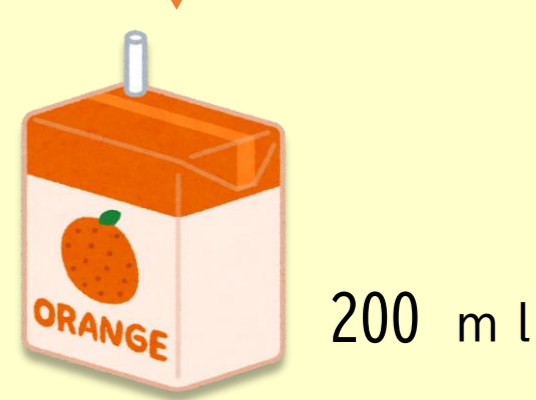
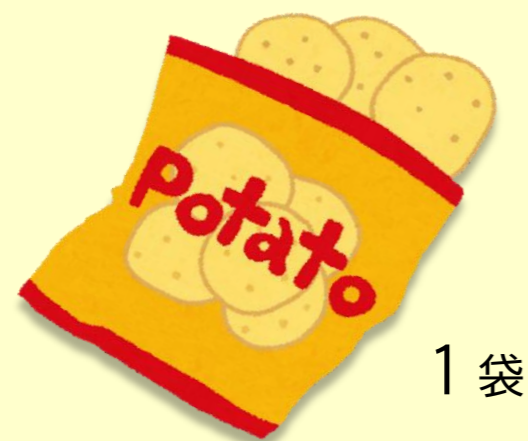
間食のとり方 それで合ってる？

間食の誘惑に負けずレベルアップしよう！

—😊→ 誘惑に勝った！（食べなかった）

⋯😞⋯→ 誘惑に負けた…（食べちゃった）

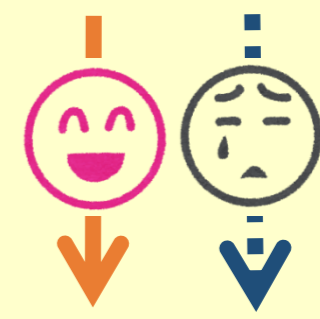
START



レベル★
500kcal以上



レベル★★
約300kcal



レベル★★★★★
200kcal以内



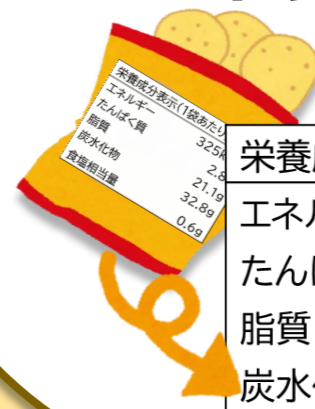
間食のポイント！



1. 1日200Kcal程度まで
2. 適した時間は14時～16時
3. だらだら食べない

栄養成分表示を

チェック



栄養成分表示(1袋あたり)	
エネルギー	325kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	21.1g
炭水化物	32.8g
食塩相当量	0.6g