

1食たんぱく質20gの食事(※おおまかな目安です)



和食だったら



目安量	たんぱく質(g)
ご飯(160g)	4
具だくさんみそ汁	3
納豆(50g)	8
ツナ Mayo お浸し	5

洋食だったら



目安量	たんぱく質(g)
食パン 60g)	6
目玉焼き	6
牛乳 200ml	7
野菜サラダ	1

麺だったら



目安量	たんぱく質(g)
そうめん(200g)	7
いわし味付缶 1/2	12
付け合せ野菜	1



調理しない場合



目安量	たんぱく質(g)
おにぎり 1個	4
卵スープ	3
サラダチキン(30g)	9
ヨーグルト	4

