

1ヶ月

目指せ！
最速痩せ

するする
するする
-5kg 痩せる

外食
コンビニ
1週間

レシビ集

何も考えずに
これだけ食べる！



day 1

セブンイレブン & ベースブレッド

コンビニ
チョイス



メイン: ベースブレッド

ベースブレッドは栄養素をバランスよく含み高タンパク&低糖質と言う優秀な食材です。チョコ味・メープル味・シナモン味の3種類がおすすめ。そのなかから1種類を選んで下さい



副菜: セブンイレブン惣菜

セブンイレブンの惣菜は種類が豊富で低糖質な種類も多く、味も美味しいため使い勝手がとても良いアイテムです。お好きな惣菜から2種類を選んで下さい



飲み物: アイスコーヒー

飲み物は0カロリーならば任意ですが、メインにベースブレッドを加えてるため、それと一緒にアイスコーヒーを食べることでベースブレッドの美味しさを際立たせる目的もあります



negi式Diet レシピ集



day 2

松屋

ファースト
フード



メイン：ソーセージエッグ150円

松屋のサイドメニューコーナーにある商品
蛋白質と脂質を程よく摂取できる優等生。
価格も安いのでおすすめ



汁物：豚汁240円

具沢山で満足感のある松屋のサイドメニュー。
お好みで七味をたっぷりかけても満足感大。
低糖質高タンパクで完璧なメニュー。



副菜：ポテサラ生野菜240円

サラダの咀嚼で満足感を出しつつ、ある程度の
糖質（ポテサラ）を入れる事により糖質の欲求
を抑える事が狙い。ドレッシングはフレンチ・
ゴマドレどちらも使用可能。



negi式Diet レシピ集



day 3

セブンイレブン

コンビニ
チョイス



メイン: チキン&チリロール
398円

セブンの低糖質サンドイッチシリーズ。金額は高目だが味と栄養成分がとても優秀。季節毎に内容が変わるので飽きずに食べられる

熱量297kcal 蛋白質26.9g 糖質26.2g



副菜: 豆腐バー

片手で手軽に食べられるスティック状の豆腐。植物性タンパク質を多く含んでおり健康志向の人におすすめ。量もあり満足度も高

熱量178kcal 蛋白質11.9g 糖質5.3g



飲み物: 0 kcalー炭酸

セブンイレブンオリジナルのダイエット飲料。カロリー0なのに甘くて美味しいドリンク。満腹感を出す為におすすめのアイテム。

熱量0kcal 蛋白質0g 糖質0g



negi式Diet レシピ集



day 4

まいばすけっと

コンビニ
チョイス



メイン：直火焼 砂肝塩焼き
318円

まいばすけっとの冷食コーナーにあります。
食べる時は自然解凍or電子レンジで温めれば
すぐに食べられて満足感も大きい商品です

熱量150kcal 蛋白質25.5g 糖質2.5g



副菜：食物繊維サラダ

まいばすけっとオリジナルのサラダ。枝豆も入
っているのでタンパク質も補え、食べ応え抜群
のカップサラダです

熱量160kcal 蛋白質10g 糖質5g



飲み物：0 kcal一炭酸

キリン×ファンケルのコラボ商品
カロリー0ですがとても美味しくさっぱりと
した炭酸飲料です。食物繊維も入ってます。

熱量0kcal 蛋白質0g 糖質0g



negi式Diet レシピ集



day 5

ファミリーマート

コンビニ
チョイス



副菜：タンスティック

パリッとした歯ごたえにゴロゴロ食感のタンで、低糖質高タンパク質の商品です。間食にもぴったり

熱量85kcal 蛋白質8.6g 糖質0.6g



メイン：たまたごサンド

たまごの風味が感じられるたまごサラダサンド。糖質制限中にサンドイッチが食べなくなったら、たんぱく質が豊富なたまごがたっぷり

熱量357kcal 蛋白質9.4g 糖質22.4g



飲み物：飲むヨーグルト

ふつうののむヨーグルトよりはだいぶ糖質オフでカロリーも少なめです！甘みもあり飲みやすい

熱量73kcal 蛋白質6g 糖質9.3g



negi式Diet レシピ集



day 6

サイゼリア

ファミレス



メイン：直火焼 砂肝塩焼き
318円

まいばすけっとの冷食コーナーにあります。
食べる時は自然解凍or電子レンジで温めれば
すぐに食べられて満足感も大きい商品です

熱量150kcal 蛋白質25.5g 糖質2.5g



サラダ：食物繊維サラダ

まいばすけっとオリジナルのサラダ。枝豆も入
っているのでタンパク質も補え、食べ応え抜群
のカップサラダです

熱量160kcal 蛋白質10g 糖質5g



**副菜：柔らか青豆と
ペコリーノチーズの温サラダ**

一般的なグリーンピースと違って、モサモサ感
や青臭い感じがほとんどなく、グリーンピース
が苦手な方でも美味しく食べられます

熱量0kcal 蛋白質0g 糖質0g



negi式Diet レシピ集



day 8



レトルトカレー& ゆでたまご

私自身が実際 頻繁に食べている食事です。
値段も安くタンパク質もしっかり摂取できる
万能のダイエットメニューです



レトルトカレー： 任意の商品
ex.ボンカレー

レトルトカレーも調べれば低カロリーで
低糖質の商品があります。カロリー200kcal &
糖質20g以下を選んで下さい。

熱量156kcal 蛋白質4.3g 糖質19.3g



ゆでたまご
市販or自前もOK (2個~3個)

白米の代わりにゆで卵をしようします。
卵はDIET食で一番優秀な食材です。
2~3個食べて下さい

熱量80kcal 蛋白質7.5g 糖質0.2g



サラダ
市販でOK、ドレッシングは任意

カレーだけでは物足りないと感じる場合に
サラダを付け足して下さい。ドレッシングは
何を使ってもOK

熱量32kcal 蛋白質2g 糖質5.1g



day 9

セブンイレブン

コンビニ
チョイス

合計385kcal



メイン：豚しゃぶサラダ

豚しゃぶと野菜と一緒に食べられるサラダです。コクのあるごまだれが美味しい。タンパク質も一緒に食べられるのでポイント😊

熱量164kcal



副菜：手巻きおにぎり（紅鮭）

やはりお米も食べたいって人はおにぎり1個ぐらいなら許容範囲なので1つチョイス。紅鮭じゃなくても何でもOK

熱量174kcal



副菜：カップ味噌汁

汁物が貴方に満足感を与えてくれるのでこれも外せない一品です。これにダイエットコーラなどプラスすれば完璧

熱量47kcal



negi式Diet レシピ集

