

## ダイエット中 オススメタンパク質一覧

### 【肉類】

鶏胸肉(皮なし)、鳥ささみ、牛ひれ肉、牛モモ、豚ヒレ、

### 【魚類】

鮭、えび、かに、たこ、ブリ、マグロ、カツオ、さば、たら、ツナ水煮缶

### 【豆類】

納豆、きな粉、湯葉、枝豆、木綿豆、ひよこ豆、大豆

### 【乳製品】

カッテージチーズ、プロセスチーズ、低脂肪無糖ヨーグルト、ギリシャヨーグルト

### 【その他】

卵、玄米、高野豆腐

## コンビニやスーパーで買える【高タンパク質】な食べ物

サラダチキン、サラダサーモン、ゆでたまご、カニカマ、オイコス(ヨーグルト)、

ギリシャヨーグルト、SAVAS(ザバス)のミルクプロテイン、

冷凍炭火焼きとり(セブンイレブン)

たんぱく質が摂れる 鶏白湯スープ(セブンイレブン)

たんぱく質が摂れる 鶏団子の春雨スープ(セブンイレブン) などなど