

おすすめ飲み物リスト

レモン白湯	リンゴ酢白湯 or黒酢 砂糖のついていないもの。自分で作る	プロテイン	コントレックス(水)	モンゴル茶 りおんは、 毎日モンゴル茶
ルイボスティ	ノンカフェイン紅茶	ノンカフェインコーヒー	普通の水	炭酸水
野菜とフルーツのスムージー(ミキサー等で) 常飲すると太る	ハーブティ等	アーモンドミルク	アーモンドミルクは紅茶やコーヒーに入れても良い。プロテインにも良い	ノンアルコールビール 炭水化物飲料なので常飲すると太る
ノンアルコールワイン 炭水化物飲料なので常飲すると太る	トマトジュース 常飲すると太る	青汁	味噌汁	甘酒 太るので、たまににしましょう
そば茶	ココア 太るのでたまににしましょう。 カフェイン注意	ココアは食物繊維が豊富で美容にも良い。砂糖無しなら頻りに飲んでも良いが飲みづらいしカフェインも入っているので、やはりたまににしましょう。		飲むヨーグルト 砂糖無し。 糖分を入れる場合、蜂蜜やメープルシロップ