

野菜

食材	単位	グラム
小松菜	1/2カップ	72
ビート	1/4個	39
ブロッコリ	1/2カップ	92
かぼちゃ	1/2カップ	110
マッシュルーム	1カップ	100
キャベツ	1,1/2カップ	85
ほうれん草	1/2カップ	63
スプラウト	3カップ	100
トマト	1個	120
レタス	3カップ	135
きゅうり	1,1/4カップ	130
ピーマン	1/2カップ	70
トマトピューレ	1/4カップ	60
人参	1/2カップ	50
玉ねぎ	1/4個	50
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：16kcal		
タンパク質：1g	脂質：0g	炭水化物：4g

果物

食材	単位	グラム
ココナッツウォーター	1,1/2カップ	360
ブルーベリー	3/4カップ	125
ブラックベリー	1/4カップ	110
いちご	1カップ	160
サクランボ	20個	125
プルーン	7個	60
桃	1個	150
みかん	2個	130
オレンジ	2個	150
グアバ	3個	130
キウイ	1,1/2カップ	115
マンゴー	1個	150
リンゴ	1個	110
メロン	1/4個	180
パパイヤ	1カップ	140
ナシ	1/2個	100
パイナップル	3/4カップ	125
バナナ	1個	100
ブドウ	18個	90
みかん果汁	1/2カップ	125
マンゴー果汁	1/2カップ	125
オレンジ果汁	1/2カップ	125
グレープフルーツ果汁	1/2カップ	125
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：70kcal		
タンパク質：1g	脂質：0g	炭水化物：20g

低脂肪穀類

食材	単位	グラム
白米	1/4カップ	50
玄米	1/4カップ	50
オートミール	1/4カップ	50
ベーグル	1/2個	40
シリアル	1/3カップ	25
クレープ	2枚	30
クルトン	1/2カップ	15
とうもろこし	1/2カップ	80
パスタ	1/2カップ	50
ビスケット	2個	15
ホットケーキ	1個	40
ラザニア	-	20
ポップコーン	2,1/2カップ	20
食パン	1/2枚	25
バイクドポテト	3/4カップ	85
トルティーヤ	1枚	35
穀物は調理済みの状態		
クレープやラザニアなどは、皮の部分のみ		
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：88kcal		
タンパク質：2g	脂質：0g	炭水化物：20g

高脂肪穀類

食材	単位	グラム
グラノーラバー	3/4個	25
菓子パン	1/3個	25
クッキー	2個	25
ポテトチップス	1/2カップ	25
フライドポテト	1/2カップ	25
パイ	1/2個	45
シナモンロール	1/3個	30
ワッフル	1個	35
チョコレートケーキ	3/4個	40
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：80kcal		
タンパク質：1g	脂質：4g	炭水化物：10g

### 豆類

食材	単位	グラム
インゲン豆	1/2カップ	90
ひよこ豆	1/2カップ	80
そら豆	1/2カップ	85
レンズ豆	1/2カップ	100
納豆	1パック	50
豆腐	1/2パック	100
テンペ	1/2パック	50
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：165kcal		
タンパク質：10g	脂質：5g	炭水化物：20g

### 種子類

食材	単位	グラム
アーモンドナッツ	10個	12
ヘーゼルナッツ	10個	13
ピーナッツ	15個	15
ピーカンナッツ	7個	10
カシューナッツ	10個	12
ピーナッツバター	1Tbs	12
チアシード	1Tbs	10
ゴマ	1Tbs	10
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：84kcal		
タンパク質：2g	脂質：8g	炭水化物：1g

### 低脂質動物性食品

食材	単位	グラム
ツナ缶(水煮)	-	30
エビ	5個	35
七面鳥のハム	2枚	30
鶏胸肉(皮なし)	-	30
ビーフジャーキー	-	25
卵白	2個	65
白身魚ヒレ	-	40
牛肉ヒレ	-	30
カッテージチーズ	1/4カップ	60
ローストビーフ	2枚	30
刺し身	-	40
すり身	-	40
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：37kcal		
タンパク質：7g	脂質：1g	炭水化物：0g

### 中脂質動物性食品

食材	単位	グラム
ツナ缶(油)	-	30
牛肉赤身	-	30
豚肉赤身	-	40
レバー	-	30
鶏胸肉(皮あり)	-	30
サーモン	-	30
仔牛	-	35
ラム	-	25
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：55kcal		
タンパク質：7g	脂質：3g	炭水化物：0g

### 高脂質動物性食品

食材	単位	グラム
牛肉	-	30
豚肉	-	30
鶏肉(皮付き)	-	40
豚皮の唐揚げ	-	12
全卵	1個	50
モッツアレラチーズ	-	40
パルメザンチーズ	-	40
サラミ	3枚	20
チキンナゲット	2個	50
ウィンナー	2本	30
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：118kcal		
タンパク質：7g	脂質：10g	炭水化物：0g

### 低脂肪乳製品

食材	単位	グラム
低脂肪牛乳	1カップ	200
低脂肪ヨーグルト	3/4カップ	180
ギリシャヨーグルト	3/4カップ	180
カッテージチーズ	1/4カップ	60
目安栄養素量 (P/F/C) エネルギー量：90kcal		
タンパク質：8g	脂質：2g	炭水化物：10g

調味油類

食材	単位	グラム
料理油	1Tbs	7
ドレッシング	2Tbs	15
アボカド	1/4個	35
クリーム	1Tbs	15
バター	1/2Tbs	8
マヨネーズ	1Tbs	10
クリームチーズ	1Tbs	15
ベーコン	1枚	10
目安栄養量 (P/F/C) エネルギー量：63kcal		
タンパク質：0g	脂質：7g	炭水化物：0g