A&C　朝ごはん（6時～8時）

炭水化物枠	もち麦ごはん or	最低100g、MAX150g、平均120g
	雑穀ご飯　or	活動量が少ない人や、早く痩せたい人は100gで。
	玄米	筋トレ前や活動量が多い人は150g摂ってもOK。
	ごはんのお供（鮭フレーク、しらす、鶏そぼろ）を大さじ1程度ちょい足ししてもOK	
発酵食品枠	納豆（最優先）　or	1パック
	キムチ　or	キムチを選んだら、ご飯のお供を大さじ2プラスする。
	ヨーグルト	LG21やR1などビフィズス菌強化タイプのもの
	みそ、ぬか漬け、チーズもいいけど、塩分やカロリーが上がりやすいので摂り過ぎ注意	
たんぱく質枠	卵2個	生卵、温泉卵、目玉焼き、煮卵、ゆで卵、だし巻き卵、にら玉、 スクランブルエッグ、オムレツ、にら玉、など、バターや油は極力控えて調理する。
		ハムエッグの場合だけ→卵1個＋ハム2枚
果物枠	好きなフルーツ	キウイ1～2個、バナナ小さめ1本、イチゴ10～15個まで、パイナップル100～150g
		石本先生おすすめフルーツランキング 1位キウイ、2位パイナップル、3位いちご、4位バナナ
カフェイン枠	ブラックコーヒー	飲まなくてもOK （ブラックじゃなくてもさほどカロリーに影響しないものなら人工甘味料やミルクを入れてもOK）

B&D　朝ごはん（7時～8時）

炭水化物枠	オートミール（40g）	どんな調理法でもOK
発酵食品枠	納豆（最優先）　or	1パック
	キムチ　or	50gくらい
	ヨーグルト	LG21やR1などビフィズス菌強化タイプのもの
	みそ、ぬか漬け、チーズもいいけど、塩分やカロリーが上がりやすいので摂り過ぎ注意	
たんぱく質枠	プロテイン	一食でたんぱく質20g以上摂れるものなら、 どんな種類のどんな味のものでもOK
果物枠	フルーツ	キウイ1～2個　or
		パイナップル100～150g
カフェイン枠	ブラックコーヒー	絶対飲むこと （ブラックじゃなくてもさほどカロリーに影響しないものなら人工甘味料やミルクを入れてもOK） 苦手な人は、カロリー0のエナジードリンク（モンスターなど）でも代用可