

おかし100キロカロリーの目安



なら3枚



なら小袋1つ



なら4つ



なら10枚



なら7つ



なら1袋



なら0.5個



(もしくは、今日食べたら明日食べない)



なら6個



*お菓子は、血糖値を上げやすいため、多くとも100キロカロリー程度に控えましょう。