

祝入社！集中カゲットだぜ！！

朝ごはんマネジメント術

harahetter



あさごはん なう

-  現場作業のおれはがっつり食べて健康度・イケメン度うp
-  朝メシ抜きで会議でたら集中できない、ハラなるわで超浮いたぞorz
-  いま起きた＼(^0^)/オワタ
-  見よ、おれのちよっぱやごはん
<http://pict~don-don-donburi>

働くオトコの必須アイテム！

朝ごはんを食べると脳にブドウ糖が送られ集中カアップ！

他にも午前中のスタミナ不足を防いだり、おなかになるのを防いだり、パフォーマンスを発揮するのをサポート!!

集中力を発揮するために

○20代男性、朝ごはんエネルギー量のめやす

600 kcal (例)

朝	950	夕
600	950	750


【日本人の食事摂取基準 2015年版、18~29歳、身体活動レベル低いの場合】

最強！最短！最速！
レシポ!!



“ちよっぱや丼”

○作り方
カット野菜半袋をレンジで2~3分チン。水気を切って卵やツナ缶などと一緒にごはんのにのせてお好みの味付けで召し上がれ~(写真はツナ缶使用。味付けはマヨネーズとポン酢。)



*約500Kcal【ごはん茶碗大盛1杯(約220g)で作った場合】

もっとくわしくkwsks!!
超簡単レシピなど、最新の朝ごはん情報がきっと見つかる!

ASAGOHAN

若い人 朝ごはん リーフレット



検索