

7日間ダイエット！ 脂肪燃焼スープのレシピ

[材料]

- キャベツ…1/2個 ■玉ねぎ…大3個
- ピーマン…大1個 ■セロリ…1/2本～1本
- ホールトマト…1缶
- ブイヨン…1個（ヴォアラ珈琲で販売中。野菜でできたブイヨン6個入り¥498税込）

[作り方]

- ① 野菜をそれぞれ、一口大に切る。
- ② 大きな鍋に①とブイヨン、ホールトマトを入れ、水をひたひたにしたところで10分程火にかけて、あとは好みに応じて野菜が柔らかくなるまで煮る。（煮込む場合は、途中で減った水を足してください。）
- ③ 最後に、塩コショウ、好みに応じてカレーパウダー、チリソースなどで味付けをします。）

ヴォアラこだわりのブイヨン

野菜だけで作られた、合成添加物（着色料、保存料、化学調味料等）をまったく使用していない、自然由来のブイヨンです。素材の持つ本来の自然な味と香りをこわすことなく、上品でコクのある風味に仕上がります。

カロ社 ジャストブイヨン 6個入り¥498税込

7日間脂肪燃焼ダイエットの利点

◆実際にやせる

このダイエット法で使われる野菜スープは約3リットル作っても、600～700kcal程度しかありません。その他、時折食べる果物類は平均すると1kgあたり、500kcal程度。野菜類は平均すると1kgあたり300kcal程度です。つまり7日間のうち、肉を食べない5日間に野菜スープ2リットル、果物1kg、野菜1kg食べたとしても、一日のエネルギー摂取総量は1500kcal未満となります。

7日間脂肪燃焼スケジュール

■第1日目：スープとフルーツのみの日

- ・バナナ以外のフルーツは何を食べても良い。
- ・水分は水かフルーツジュース（100%果汁）で補う。

■第2日目：スープと野菜のみの日

- ・油を使わなければ野菜の調理法は自由。（豆、スイートコーンを除いて種類も自由。）
- ・夕食にはベイクドポテトを食べても良い。

■第3日目：スープとフルーツと野菜の日

- ・スープ、フルーツ、野菜を好きなだけ食べても良い。
- ・ただしベイクドポテトはNG。

■第4日目：スープとバナナとスキムミルクの日

- ・バナナを3本食べる。
- ・スキムミルク適量を水で溶いて500mlにして飲む。
- ・お水を多めに飲む。

■第5日目：スープと肉とトマトの日

- ・豚肉か皮なしの鶏肉または煮魚を350g～700g食べて良い。（一部情報には、牛肉も食べて良い場合もある。）
- ・トマトは6個まで食べて良い。

■第6日目：スープと牛肉と野菜の日

- ・牛肉の量に制限なし。
- ・ベイクドポテトを除く野菜を食べて良い。
- ・最低一杯はスープを飲む。

■第7日目：玄米と野菜とフルーツジュースの日

- ・玄米、野菜を食べて、フルーツジュース（100%果汁）を飲む。
- ・最低一杯はスープを飲む。

7日間脂肪燃焼ダイエットの注意点

このダイエット法を行う場合は、以下のことに注意してください。

◆タンパク質不足に対処する

タンパク質不足は筋肉を減らし、太りやすい身体にさせるというダイエットにおいては非常に悲しい事態を引き起こします。それを防ぐため、肉を食べる日には、意識して（できるだけ赤身の）肉を多めに食べることが大切です。また、特に指示がないときには（食べてよいと解釈して）豆類を多く食べましょう。なお、市販のタンパク質（タンパク質）を毎日30～50g程度摂るという方法も検討に値します。

◆正攻法ではないことを理解した上

今回ご紹介したダイエット法は、肉を食べる日を挟んで前後2回のプチ断食（スープ断食）を行っていると考えれば興味深い方法ではありますが、しかし、同時に一日単位で見れば栄養学的には極端に偏った食生活であることは間違いありません。実行するにしても、一週間の娯楽的な取り組み方に止めて、短い期間に繰り返し行わないことが賢明です。

ヴォアラ珈琲より

このレシピは、ダイエットに成功したお客様から教えていただき、知り合いにお伝えしたら喜ばれましたので、丁度お店で販売している〈カロ社のジャストブイヨン6個入り¥498税込〉との組み合わせで美味しかったので紹介しています。ただ決してこれが絶対ではないですので、ご自身で判断してください。成功された方は、安心されていつでも痩せられると思い、リバウンドされる方もいらっしゃいます。安心は禁物です。

Voila Coffee

2011.05.01

WEBショップ↓↓↓

www.umaicoffee.jp