

— 今月のいちおし — E-CLINIC ONE 「ファイバー」



◇◇
12月28日 12時迄
ポイント2倍
キャンペーン!!

おいしく
お手軽に



☆ おすすめポイント ☆



① 大さじ3杯で食物繊維が 約10g

② 不溶性食物繊維 : 水溶性食物繊維
1 : 1.75

Best バランス

↑ 不足しがち

③ 原材料は 4品目だけ

- ・難消化デキストリン
- ・フラクトオリゴ糖
- ・ガラクトオリゴ糖
- ・加工でん粉 (レジスタントスターチ)

腸内細菌の
エサになるよ♡



チョー
元気ク

¥ 3,600+税 360g入

♡ 108ポイント

今なら ↓ 216ポイント = 216円

次回のお買物に使えます。

《 食物繊維を 10gとるには 》

()内は一緒に摂ってしまう糖質量です



22杯

精白米 (1,200g)



2個

りんご (70g)



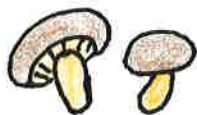
6本

バナナ (200g)



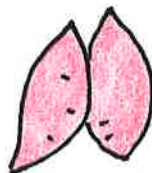
1本

ごぼう (2g)



12個

しいたけ (3g)



2本

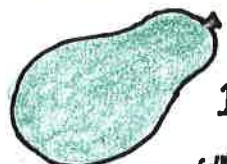
さつまいも (120g)

毎日 こんばんに
食べられないよ~



糖質もこんばんに
入ってるんだ!

アボカドは
おすすめ食材です!!



1個で10g
(糖質 2g)