

下記のリストは、参考までにご活用ください。これらの食品以外にも、お楽しみいただける食品はありますので、インターネット等で検索してください。

スナック

キートピアプログラムの最適なスナックとして、脂肪分の少ないタンパク質を少量とって下さい。炭水化物や糖분을ほぼ含んでいないものをお勧めします。

- ジャーキー（ビーフ、サーモンなど）
- ゆで卵
- ナッツ類
- キュウリやセロリなどの野菜

タンパク質

タンパク質は、ナチュラルで脂肪分の少ないものをお勧めします。加工処理が行われたもの、油であげたものはお勧めしません。チーズは120グラムまでとし、プロセスチーズはさけて下さい。

- 魚
- 卵
- チーズ
- 鶏肉
- 牛肉
- 豚肉
- 七面鳥
- 鹿
- イノシシ
- 豆腐

野菜（低炭水化物）

できるだけ多くの野菜（緑）をとってください。お肉やチーズなども入れたサラダを楽しんでください。下記のリストは低炭水化物の野菜です。

- レタス類・キャベツ
- ピーマン
- にら
- オクラ
- 椎茸類
- キュウリ
- もやし
- ほうれん草
- チンゲンサイ
- 水菜
- 小松菜
- ブロッコリ

下記の野菜には炭水化物の量が微妙に多くが含まれていますので、食べ過ぎない程度にしてください。

- えんどう
- キャベツ
- ほうれん草
- もやし
- ブロッコリ
- タマネギ
- ケール
- ズッキーニ
- アスパラガス
- アボカド
- マメ
- かぼちゃ
- トマト
- インゲン

脂肪

キートピアプログラムにおいて脂肪は、重要です。しかしながら賢く選んでください。サービングサイズは小さい量をとるようにして、パッケージ物の脂肪は炭水化物を含んでいることがありますので気をつけてください。

- アボカド
- バター
- ギー（精製バター）
- マカデミアナッツ
- カシューナッツ
- マヨネーズ
- オリーブオイル
- ココナッツオイル
- ナッツバター
- ピーカン
- アーモンド

飲み物

十分なお水を飲んでください。一日1.5リットルから2リットルのお水は摂取してください。コーヒー（ミルク入り&砂糖なし）やお茶などは飲んでかまいませんが、最小限にされますことをお勧めします。炭酸飲料やジュースなどは、かなりの量の糖分が使用されていますので、このプログラムを実行される間はお勧めしません。

外食時に気をつけること

できる限り低炭水化物を選択すること。ステーキや焼き魚／ムニエルに蒸した野菜（バター添え）等は、良い一例です。ファストフードを食べる時は、揚げ物を避けてください。場所によっては、ハンバーガーのパンの代わりに、レタスで巻くことをしてくれるところもあります。

参考レシピ

ステーキ

材料

サーロインステーキ	120g~130g
ココナツオイル	小1
タマネギの切り刻んだもの	好みに応じて
ニンニクのつぶしたもの	1粒
アップルサイダービネガー	大4
ショウガ	少量
塩、こしょう	お好みに応じて

作り方：

1. ココナツオイルをフライパンに敷いて、サーロインステーキを中火で両側がきつね色になるまで焼く。
2. 両側がきつね色になったところで、タマネギ、ニンニク、ショウガ、アップルサイダービネガー、塩こしょうを入れ、弱火にしてふたをする。
3. 中の液体が少しぐつぐつした時点で火を止める。

白豆と豚肉のトマト煮

材料

豚肉細切れ（ベーコンでもいい）	250g
水煮豆	100g
トマト缶詰（カット）	一缶
刻んだタマネギ	1個
塩、こしょう	少々
オリーブオイル	適量
コンソメ	一個
水	80cc

作り方：

1. 水煮豆と刻んだタマネギを鍋にいれ、オリーブオイルで軽く痛め、水、トマト缶詰を入れ、中火で煮る。
2. タマネギが7割火が通ったところで、塩、こしょう、コンソメをいれさらに煮る。
3. ことごと煮た後、豚肉の細切れをオリーブオイルでさっといためたものをいれて、できあがり。



オムレツ

材料

卵3個
アーモンドミルク（大2） （生クリームやココナツミルクでもよい）
トマト（小1）細かく刻んで
ほうれん草（少々）
タマネギの刻んだもの
ニンニク（オプション）
ココナツオイル（小1）

作り方：

1. ボウルに卵とアーモンドミルクをいれてよく混ぜる。その他の材料を入れる。
2. ココナツオイルをフライパンにのせ中火に調整。
3. 混ぜ合わせた卵をいれ、卵が調理できた状態で、半分において出来上がり。

こんにゃく、ベーコンのペペロンチーノ

材料

糸こんにゃく（食べやすい長さにカット）	100g
ピュアオリーブオイル（いため用）	少量
エクストラバージンオリーブオイル（仕上げ用）	少量
ニンニク	1～2片
鷹の爪（輪切り）	少量
水	少量
塩、こしょう	少々
ベーコン（食べやすい長さにカット）	50g

作り方

1. 糸こんにゃくを塩揉みし、臭みをとってから洗い、水切りをする。
2. オリーブオイル少量でベーコンとニンニクをいためる。
3. 軽くいたまったところで糸こんにゃくをいれ、鷹の爪と、水少量と一緒にいためる。塩こしょうであじを調整する。（ベーコンに塩分があるのでいらないこともあります）

アボカドサラダ

材料

刻んだアボカド	1/2
レタス	小さいもの1個
ゆで卵	2個
レモンジュース	小1
塩	少々
オリーブオイル	大1
ミニトマト飾り付け	5個

作り方：

1. レタス、ゆで卵、アボカドを好みの大きさにきって、レモンジュース、塩、オリーブオイルをいれて、混ぜ合わせてください。



アスパラガス肉巻

材料

豚ロース肉	100g
アスパラガス	5本
オリーブオイル	少々
塩こしょう	少々

1. アスパラガスを軽くゆでる。
2. 豚ロースでゆでたアスパラガスを巻き、塩こしょうを軽くふる。
3. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、2を中火で焼き目がつくまで焼く。

