

おなかいっぱい食べても
ヤせる! 血糖値も下がる!

緊急5刷!!

夢の
ダイエット食
ロカボ

ダイエット、糖尿病に
効果絶大!!

和・洋・中

143品

唯一の実践レシピ集



糖質制限の
スーパードクター

北里研究所病院 Dr.山田 悟 著

自身も
このレシピで
10kg減

北里研究所病院
Dr.山田流

「糖質制限」料理教室

定価: 本体1300円+税 主婦と生活社