



# ビークレンズ+の飲み方

## 溶かして飲む方法

STEP 1



コップに一包  
入れます。

※水を先に入れると溶けにくいです。

STEP 2



100~150ccの  
水を入れて混ぜます。

(お好みの濃さで飲んでOK)

STEP 3



軽く混ぜるだけで  
溶けるので、  
すぐに飲めます!

## 直接飲む方法



水等に溶かさずに、  
飲むこともできます。

※粒子がとても細かいので、  
おせないようにご注意ください。

水以外に溶かして  
味をアレンジ!

野菜  
ジュース



紅茶  
(無糖)



豆乳



ヨーグルト  
ドリンク



\* F U - 0 8 0 \*



# \ ビークレンズ+で置き換えて/ カロリーOFF

7kcal

主な食べ物のカロリーを一覧にしました。  
ビークレンズ+と置き換えて、下記のカロリーを  
なかったことにしてみても!

## 主食

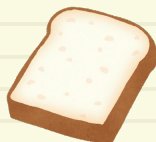
ご飯1杯  
(150g)

168kcal



食パン1枚  
(6枚切り)

158kcal



## 和食



唐揚げ定食

501kcal



牛丼

771kcal



きつねうどん

458kcal



冷やし中華

485kcal



お好み焼き

545kcal

## 洋食



ナポリタン

590kcal



オムライス

850kcal



カレーライス

859kcal



ステーキ

437kcal



ハンバーガー

422kcal

## デザート



プリン

113kcal



ドーナッツ

224kcal



みたらし団子

158kcal



ショートケーキ

366kcal



パンケーキ

644kcal

## 飲み物



ビール  
(350ml)

142kcal



ワイン  
(350ml)

256kcal



日本酒  
(350ml)

382kcal



コーラ  
(350ml)

161kcal



オレンジジュース  
(350ml)

144kcal

※ 上記カロリーは、<https://calorie.slism.jp/>を参考にした目安の値です。