

朝の定番 _____ たまに _____

昼の定番 _____ たまに _____

夜の定番 _____ たまに _____

【嗜好品】

- 甘い物 / 1w
- カフェイン / 1w
- ジュース / 1w
- 果物 / 1w
- パン / 1w
- パスタ、うどん / 1w
- アルコール / 1w
- 乳製品 / 1w
- 肉、魚 / 1w
- 揚げ物 / 1w

朝の定番 _____ たまに _____

昼の定番 _____ たまに _____

夜の定番 _____ たまに _____

【嗜好品】

- 甘い物 / 1w
- カフェイン / 1w
- ジュース / 1w
- 果物 / 1w
- パン / 1w
- パスタ、うどん / 1w
- アルコール / 1w
- 乳製品 / 1w
- 肉、魚 / 1w
- 揚げ物 / 1w

朝の定番 _____ たまに _____

昼の定番 _____ たまに _____

夜の定番 _____ たまに _____

【嗜好品】

- 甘い物 / 1w
- カフェイン / 1w
- ジュース / 1w
- 果物 / 1w
- パン / 1w
- パスタ、うどん / 1w
- アルコール / 1w
- 乳製品 / 1w
- 肉、魚 / 1w
- 揚げ物 / 1w