

# 週末トッピングカレンダー

2019.10

FRI

SAT

SUN

1週間お疲れさま。金曜日は身体をやさしくリセット 休日はたくさん遊べるように、しっかり元気を補給！ 明日からまた新たな週の始まり。日曜日はリラックスして胃腸を整えよう。

## Week1

【トッピングお試しセットで作れます】 水分たっぷりで代謝を意識。目や皮膚の健康に◎



・カツオバフ  
・フリーズドライ鶏レバー  
・ぬるま湯もしくは水



・ヘルマン ゴート・ディッシュ  
・プライムライス  
・ぬるま湯もしくは水



・ヘルマン ゴート・ディッシュ  
・カラダよろこぶ発酵50種ブレンド  
・ぬるま湯もしくは水

## Week2

栄養をしっかり利用できるようなビタミンを補給。お腹・ふしふしと皮膚の健康維持&おいしさアップ



・旬菜炊  
・フリーズドライ納豆 挽き割り  
・ぬるま湯もしくは水



・ホームスタイル 鶏ひざなんこつ  
・カラダよろこぶ発酵50種ブレンド  
・ぬるま湯もしくは水



・旬菜炊  
・フリーズドライ鶏レバー  
・フリーズドライ納豆 挽き割り  
・ぬるま湯もしくは水

## Week3

お腹ケアに◎風味、歯ごたえが楽しめるメニュー



・フリーズドライ鶏レバー  
・K9ナチュラル フリーズドライ ラム・グリーン  
トライプ  
・ぬるま湯もしくは水



・手羽先  
・フェカリス1000 ビーフレバー  
・ぬるま湯もしくは水



・フェカリス1000 ビーフレバー  
・K9ナチュラル フリーズドライ ラム・グリーン  
トライプ  
・ぬるま湯もしくは水

## Week4

機能性食品(※)で体内から健康の底上げを意識しよう



・からだサポート 鶏手羽と緑イ貝  
・ぬるま湯もしくは水



・嵐山善兵衛 特選鮭御膳  
・プライムライス  
・カラダよろこぶ発酵50種ブレンド  
・ぬるま湯もしくは水



・からだサポート 豚肉とエルダーベリー  
・カラダよろこぶ発酵50種ブレンド  
・ぬるま湯もしくは水

### ◆レシピわんポイント

・トッピングをする際、ドライフードのカロリーは約20%減らしましょう。  
・ぬるま湯(お水)を入れることで、栄養をごはんのすみずみまでいきわたらせることができます。また、ごはんと一緒に水分補給ができるので、不要なものを排泄するのを手助けしてくれます。トッピング素材は、水分をプラスすると、おいしいスープにもなり、食欲アップにも役立ちます。  
・余ったレトルトは、小分けにして冷凍保存しておくか、数日以内に使い切る場合は口を閉めて冷蔵保存しておくど次回も使いやすいですよ。  
(使い切る目安: 冷蔵保存⇒2日以内、冷凍保存⇒2週間以内)  
※4週目のレシピでご紹介している機能性食品とはDHA・EPA(緑イ貝、鮭)ビタミンB(豚)、抗酸化物質(エルダーベリー)のことをさします。

掲載のトッピング具材は全てグリーン狗狗通販でお取り寄せ頂けます。(ぬるま湯もしくは水を除く)

掲載商品は予告無く販売を終了する場合がございます。

GREEN DOG

<https://www.green-dog.com/shop/>