

	朝食	昼食	間食	夕食	体重
1日目	酵素ドリンク 果汁ジュース	ラーメン	ハム チーズ 果汁ジュース お茶	とんかつ キャベツ 山芋ステーキ 缶ビール1 酎ハイ2 <21:00>	49.4kg
2日目	酵素ドリンク 果汁ジュース	冷麺 (きゅうり、卵、 もやし、ハム)	果汁ジュース コーヒー	ラーメン鍋 (ニラ、もやし、豚 肉、キャベツ、ソー セージ、人参、え のき、しめじ) 缶ビール2 酎ハイ1 <21:00>	49.0kg
3日目	酵素ドリンク 果汁ジュース	おにぎり(鮭) 味噌汁(卵、 白菜、うすあ げ)	果汁ジュース コーヒー	餃子12個 こんにゃくステーキ 厚揚げ 缶ビール2 酎ハイ1 <21:00>	48.4kg
4日目	酵素ドリンク 果汁ジュース	黒豆パン コロケ 牛乳	コーヒー シュークリー ム	シソ餃子2個 鱈ホイル焼き(しめ じ、玉ねぎ、人参) ほうれん草白和え もやしのお浸し(人 参、きゅうり、ツナ) ・缶ビール2 ・酎ハイ1 <21:00>	48.4kg
5日目	酵素ドリンク 果汁ジュース	鍋焼きうどん (卵、かき揚 げ、白菜、しめ じ、ねぎ)	コーヒー	イカと青梗菜の中 華炒め エビチリ 厚揚げ ツナ ・缶ビール1 ・酎ハイ2 <21:00>	48.0kg
6日目	酵素ドリンク 果汁ジュース	おにぎり(鮭) からあげ2個 白菜サラダ	コーヒー	居酒屋 <20:00~11:30 >	47.4kg
7日目	酵素ドリンク 果汁ジュース	酵素ドリンク 果汁ジュース		酵素ドリンク 果汁ジュース ※酵素ドリンク入り 酎ハイを2杯	47.0kg
↑ 酵素ドリンクダイエット ここまで					
8日目	鶏がゆ	そうめん入り 味噌汁 (キャベツ、し めじ、たまね ぎ、卵)	コーヒー 魚肉ソーセー ジ	ミネステローネ もやし入り鶏バー グ ・缶ビール1 ・酎ハイ1	47.0kg