

生モズクマラソン

START!
100g

今日の体重
_____kg
今日の腹囲
_____cm

生モズクマラソン

健康を記録しよう!

10日目!今日もがんばろう!

900g



もずくの炊き込みご飯
1000g

800g

今日の体重
_____kg
今日の腹囲
_____cm



もずく丼
700g

1週間!まだまだこれから!

600g

今日の体重
_____kg
今日の腹囲
_____cm

500g



もずくの梅ナムル
400g

300g

2000g

1900g

3週間!すごいね!

200g



もずくの梅温麺
2100g

今日の体重
_____kg
今日の腹囲
_____cm

2200g



もずくのぶっかけ素麺
1800g

1700g



もずくハンバーグ
1600g

今日の体重
_____kg
今日の腹囲
_____cm

1500g



もずくの卵焼き
1400g

2週間!やったね!

1200g

1300g

GOAL!
3000g

詳しいレシピは
<https://namamozuku.com/>



今日の体重
_____kg
今日の腹囲
_____cm

2800g



もずくキムチ
2600g

2500g



もずくの味噌汁
2300g

2700g



もずく湯豆腐
2900g

冷凍もずくは解凍後、冷蔵庫で保管。10日以内にお召し上がりください。