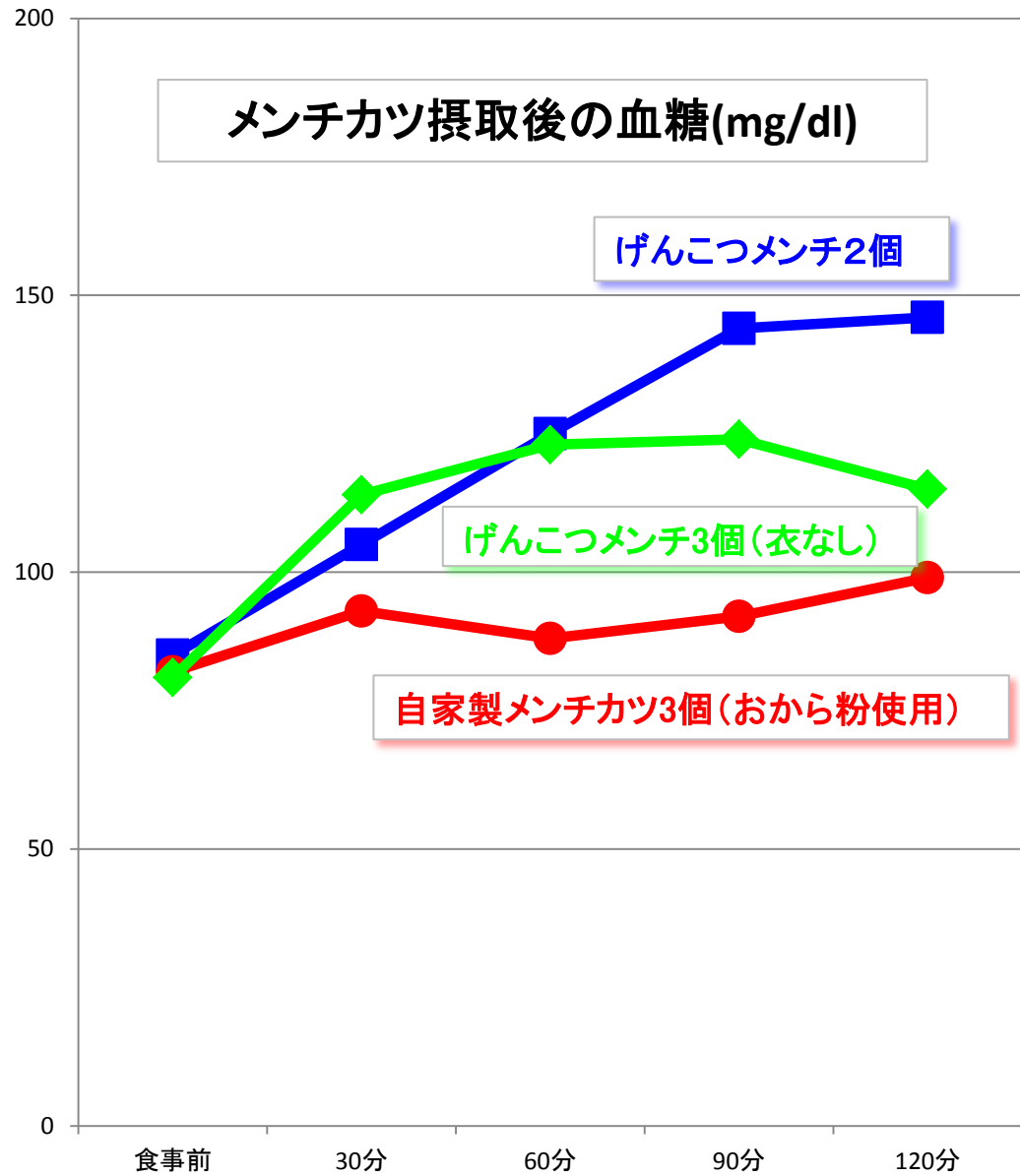


メンチカツ摂取後の血糖(mg/dl)



ローソン
げんこつメンチ2個

エネルギー: 762kcal
糖質+食物繊維: 40.6g (21.3%)
脂質: 55.4g (65.5%)
たんぱく質: 25.3g (13.2%)
塩分: 2.6g



ローソン
げんこつメンチ3個(衣なし)

エネルギー: 673kcal
糖質+食物繊維: 38.5g (23.0%)
脂質: 42.5g (57.0%)
たんぱく質: 34.1g (20.0%)
塩分: 3.1g



自家製メンチカツ3個

エネルギー: 567Kcal
糖質+食物繊維: 2.1g (1.5%)
脂質: 47.2g (74.9%)
たんぱく質: 34.0g (24.0%)
塩分: 添加なし