

■A5 POP

※A4以上の看板をご希望の書店様はお問い合わせください。

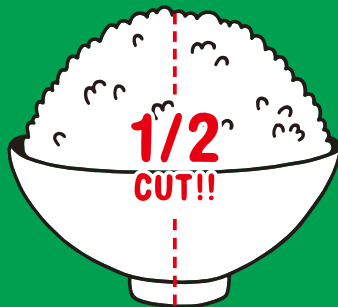
ご飯も麺もパンも  
大好き!!

甘いものも  
やめられない……

今までどおり  
食べたい!

でも、  
太りたくない……

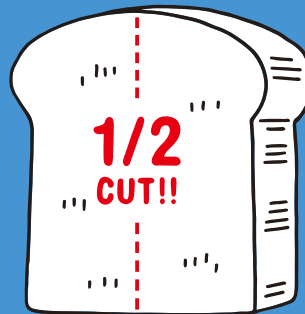
この本では**炭水化物の1/2量**を  
おいしくかさまします。



ご飯



うどん



食パン



ホットケーキ  
ミックス

だっでご飯も麺も食べたいもん! **わがまま糖質オフBOOK** 本体1200円+税