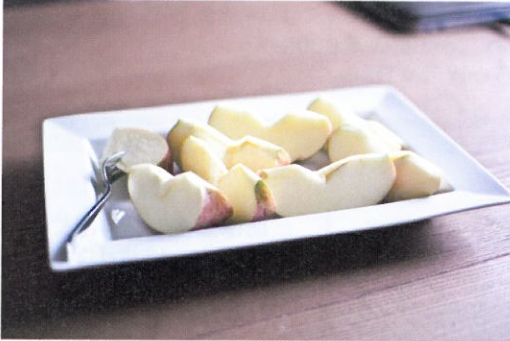


2010年3月10日

ある日のRYOYAの一日の食事

カテゴリ: veggy

●朝食 Morning



朝食は食べないか、お腹が空いていれば**生の果物をそのまま食べる**事が多いです。季節の**国産の果物をそのまま**食べるのが一番美味しいですね。

●昼食 Lunch



家にいる時は**果物と野菜で作るグリーンスムージー**を飲みます。消化吸収も早いし、余分な油分や塩分も摂らなくてすむ上にエネルギーたっぷりなのがお気に入りです。

1リットル弱くらいは飲みますので、コップには移さずにいつも**コンテナごと**飲みます(笑)

●夕食 Dinner



この日は自宅でローフード教室を開催したので、早めの夕食となりました。

日が暮れる前に夕食をすませると体調が優れますね。普段はこんなに豪華なプレートは食べないんですが、たまにはこういう**ローフードもいいですね**。



▶プロフィール

ハンドルネーム

RYOYA

23歳でヴィーガンになり、もうそろそろヴィーガンになって3年になります。現在は料理教室の講師などをメインに活動していますが、今後はもっと世の中に菜食を広めるためにどんどん活躍していきたいと思っています。

●米LLCAI公認

ローフードシェフ&インストラクター

●シードマイスター

ジュニアコース修了

●クシマクロビオティック

アドバンスド修了

ブログ開始年月日

2007年7月

▶Information

料理教室を定期的に開催しています。その他の最新情報などはHPにて随時更新中ですので、ぜひチェックしてみてください。

『Peaceful Cuisine』

<http://www.peacefulcuisine.com>