

## ダイエット時における食事の見直し参考本等

---

(スマホのアプリ)



[あすけん](#)

<https://www.asken.jp/calculate>



[カロリーSlism](#)

<https://calorie.slism.jp/>



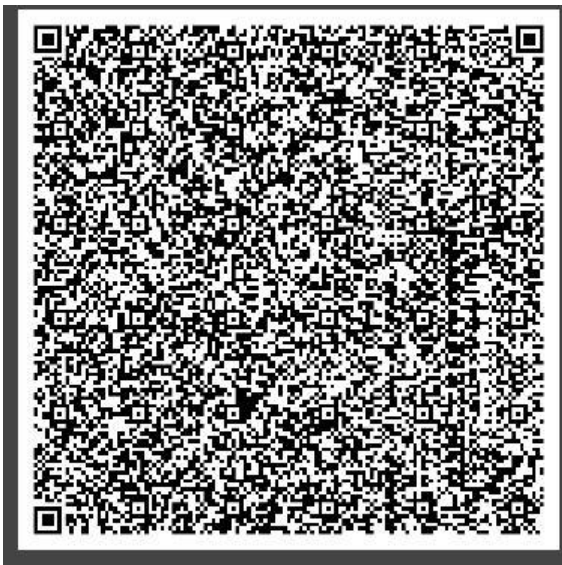
[Pitty](#)

レコーディングダイエットなら Pitty で！



---

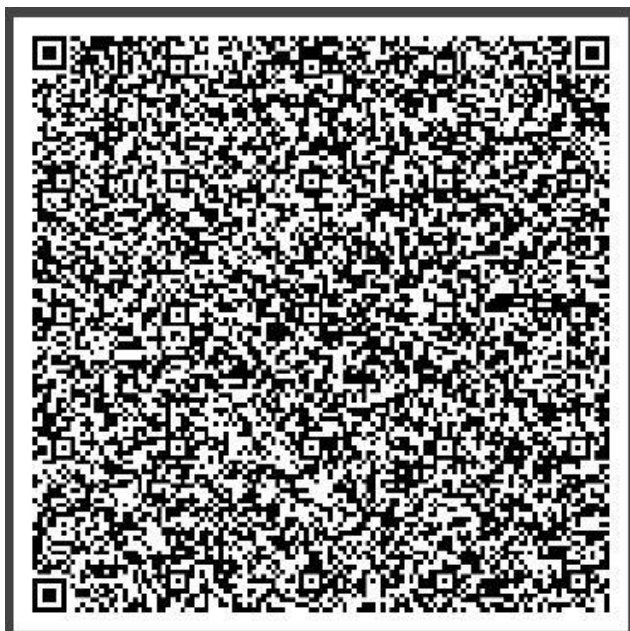
[最新 目で見るカロリーハンドブック 単行本](#)



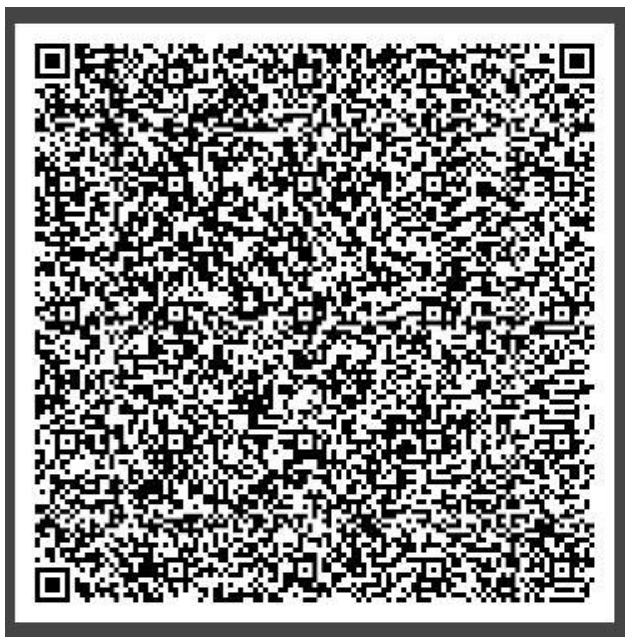
[ダイエットが成功する! 食品カロリー便利帳 \(PHP ビジュアル実用 BOOKS\) 単行本](#)



[最新 早わかりインデックス 食材&料理カロリーブック 七訂食品成分表対応 単行本](#)



[ダイエットの食品早わかり \(FOOD&COOKING DATA\) 単行本](#)



[エネルギー早わかり \(FOOD & COOKING DATA\) 単行本](#)

