

あなたの低糖質ライフを応援!

ダーク

GI値 **26**

キャベツ・
大根と同等

ハンバーガー

GI値 **66**



ミルク

GI値 **36**

トマト・
蓮根と同等

ドーナツ

GI値 **75**

ナチュラルチョコサプリ

砂糖不使用の

ドクターズ チョコレート

おいしいが決め手!

低糖質の食品は、血糖値が上昇しにくいいため糖がおだやかに取り入れられます。

おすすめのお召し上がり方

1日1単位80キロカロリーをおやつとした場合、1日にダークなら12粒、ミルクなら11粒を目安として、2-3回に分けてお召し上がり下さい。

※ドクターズチョコレートは食品で、医薬品ではありません。

1粒づつ口の中で溶かすようにお召し上がりいただくと、より満足感が高まります。

- **食べたい気持ちをコントロール**
何か食べたくなったら、まず1粒。
- **食べる前に食べるチョコの新習慣**
食事の20分前に、3-4粒お召し上がり下さい。
- **野菜と同じGI値**
ベジタブルファースト感覚で!!

チョコレートに以下の成分が含まれています。

●テオプロミン ●カカオポリフェノール ●リグニン ●レブチン