

박보람 다이어트 식단

아침
am08:00

토마토 1개 + 고구마 1개(120~150g)
+닭가슴살 1조각(100g)
+드레싱 뺀 야채(양상추, 오이 등)

점심
pm12:00

닭가슴살 샐러드
+다이어트 음료
(식이섬유, 비타민 풍부한 것)

간식
pm03:00

바나나 1개
+계란 흰자 3개
+ 계란 노른자 1개

저녁
pm06:00

고구마 1개(120~150g)
+닭가슴살 1조각(100g)
+드레싱 뺀 야채(양상추, 오이 등)

간식
pm09:00

바나나 1개
+계란 흰자 3개
+ 계란 노른자 1개 + 호두 3개
