

Bパターン

／ ボリューム&栄養満点レシピ ❀ ／
ダイエット感覚ゼロ!

おいしー♡

家族みんな同じメニューで
OKだから、挫折なし♪

『ずばらやせ12kg! 鶏たんぱくダイエット200』 松田リエ・著 定価:1650円(税込) 主婦と生活社