

1 枚の皿も持たない生活

既にお分かりのことで、
おかずは「納豆」であり
2年間下記のメニューのみとしている

- ① ご飯＋生卵＋味噌汁・・・40%
- ② ご飯＋生卵＋納豆＋味噌汁・・・30%
- ③ ご飯＋納豆＋味噌汁・・・10%
- ④ カレーライス（Daiso 100 円商品レトルト）・・・18%
- ⑤ ご飯＋生卵＋サバみそ煮缶＋味噌汁・・・2%
- ⑥ おやつで 食パン＋コーヒー牛乳・・・ほぼ 100%

当然 上記のメニューに皿は 1 枚も必要ない
ちなみに好き好んでこのメニューにしているのではなく、
貧乏は貧乏なりの考えで「安価でも栄養価が高い内容」となっている
さらに週 3 回ほどの定期的なトレーニングを行っているため
補助としてプロテインを取り入れている
「同じメニューで飽きる」という概念は全くない
なぜなら・・・栄養価を考えてるだけで
「美味しい・美味しくない」という思考はとうに捨てているからだ

よって・・・

クリスマス・正月 などない ということがお分かりになって頂けると思います
365日 全日自炊あるのみ

ちなみに幼い頃から 肉類の白身脂部位は取り除いて食べていた