

# ファスティング 準備食と回復食のレポート

氏名 \_\_\_\_\_ [準備食・回復食が4～7日間の場合、直前・直後の3日間分を記入してください]

■ 準備食	朝	昼	夕	間食	水分合計
記入例 2日前	ファスティングドリンク 50ml	とろろそば(冷) オクラ納豆 ファスティングドリンク 40ml	五分粥、梅干し、ひいき煮、味噌汁 ファスティングドリンク 50ml	玄米コーヒー3杯、バナナ1本 ファスティングドリンク 100ml	
3日前					
2日前					
1日前					

## ■ 回復食

1日目					
2日目					
3日目					

## ■ 準備食・回復食で気づいたことや反省点

---



---



---