

までの糖質制限はもう古い!? 自然な甘みとプラントベースの古代食が健康の鍵!

anniversary
ベジィ
50

vegggy

ハッピー・ベジタリアン・ライフ



値を上げない食べ方が、
かなココロとカラダをつくる!

賢く選ぼう

【特別付録】
最新スーパーフード
テフ・レシピブック

糖質CHOICE



健康と美容に効く!
グルテンフリー
& ロースウィーツ

酵素栄養学
鶴見隆史先生の
「古代に学ぶ正しい糖質」

創刊50号記念
【期間限定】
コラボベジカフェ11

Alternative
Natural
Sweetener &
Gruten Free!