

Printable Diary for aroskelley1

Feb 18, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Oatmeal, dry, 0 cup	101	18g	2g	4g	--mg	2mg	--g	3g
Clean Simple Eats - Strawberry Cheesecake - protein powder, 1 package	100	5g	--g	20g	--mg	70mg	2g	3g
Reddiwip - Whipped Cream, 1 Tbsp	8	1g	1g	--g	3mg	--mg	1g	--g
Almond milk, Unsweetened, 1 cup	18	2g	1g	--g	--mg	88mg	1g	--g
Strawberry - Strawberry, 2 med	8	2g	--g	--g	--mg	--mg	1g	--g
Walnuts, 1 oz	93	2g	9g	2g	--mg	--mg	--g	1g
Lunch								
Orange, 1 medium	62	15g	--g	1g	--mg	--mg	12g	3g
Chicken breast, raw, skinless, 5 oz	170	--g	4g	32g	103mg	64mg	--g	--g
Walnuts, 1 oz	93	2g	9g	2g	--mg	--mg	--g	1g
Athenos - Feta Fat Free, 0 cup	30	1g	--g	7g	5mg	430mg	--g	--g
Bolthouse Farms - Pomegranate Poppy Seed Yogurt Dressing, 2 tbsp	50	4g	3g	1g	5mg	135mg	4g	--g
Snack								
Generic - Xanthan Gum, 1 tbsp	15	4g	--g	1g	--mg	175mg	--g	--g
Almond milk, Unsweetened, 1 cup	18	2g	1g	--g	--mg	88mg	1g	--g
Clean Simple Eats - Simply Vanilla Protein Powder, 1 scoop (33g)	110	9g	--g	20g	5mg	180mg	1g	1g
Better Body - Pbfit, 2 Tbsp (16g)	70	5g	2g	8g	--mg	125mg	3g	3g
Dinner								
Ghughes - Bbq Sauce, 2 tablespoons	10	2g	--g	--g	--mg	200mg	--g	--g
Asparagus, 100 g	20	4g	--g	2g	--mg	2mg	2g	2g
Butter, salted, 1 tsp	32	--g	4g	--g	10mg	29mg	--g	--g
Boneless Skinless Chicken Breasts - Boneless Skinless Chicken Breasts, 6 oz	165	--g	4g	35g	98mg	330mg	--g	--g
Cooked - White Rice, 100 g	130	28g	--g	3g	--mg	1mg	--g	--g
TOTALS	1303	106g	40g	138g	229mg	1919mg	28g	17g