

Printable Diary for aroskelley1

Feb 22, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Banana, 100 g	89	23g	--g	1g	--mg	1mg	12g	3g
Food Club - Extra Creamy Whipped Topping, 2 tbsp	15	1g	1g	--g	5mg	--mg	1g	--g
Rainbow Sprinkles - Sprinkles, 1 tsp.	20	3g	1g	--g	--mg	--mg	2g	--g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 185 g	101	--g	--g	20g	--mg	302mg	--g	--g
Strawberry - Strawberry, 3 med	12	3g	--g	--g	--mg	--mg	2g	1g
Lunch								
Smart Chicken - Boneless Skinless Breasts, 5 ounces (112g)	150	--g	1g	33g	81mg	63mg	--g	--g
Green cabbage, 1 cup, chopped	22	5g	--g	1g	--mg	16mg	3g	2g
Carrots, 20 g	8	2g	--g	--g	--mg	14mg	1g	1g
Fresh Gourmet - Won Ton Strips, 1 tbsp	18	2g	1g	1g	--mg	15mg	--g	--g
Sliced Almonds - Sliced Almonds, 1 tbsp	52	2g	5g	2g	--mg	43mg	--g	1g
Paramount - Mandarin Oranges, 30 grams - Medium	14	4g	--g	--g	--mg	2mg	--g	1g
Olive oil, 1 tbsp	119	--g	14g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Rice vinegar, 1 tbsp	0	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Snack								
Carrots, 50 g	21	5g	--g	--g	--mg	35mg	2g	1g
Naturesweet - Cherubs, 50 gram	17	3g	--g	--g	--mg	3mg	2g	1g
Cucumber, 50 g	8	2g	--g	--g	--mg	1mg	1g	--g
Salsa, 2 tbsp	9	2g	--g	--g	--mg	210mg	1g	1g
Cottage cheese, reduced fat, 2%, 150 g	126	6g	3g	17g	18mg	482mg	6g	--g
Built - animal cookie built bar, 1 bar	140	19g	3g	17g	5mg	75mg	5g	5g
Dinner								
Lean Steak - Steak, 4 oz	170	--g	8g	24g	--mg	--mg	--g	--g
Sesame oil, 1 tsp	41	--g	5g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Olive oil, 1 tbsp	119	--g	14g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Cauliflower Rice, 2 cup	50	10g	1g	4g	--mg	60mg	4g	4g
Dole - Broccoli Slaw - Broccoli Slaw, 1 Cup (85g)	30	5g	--g	2g	--mg	25mg	2g	--g
TOTALS	1351	97g	57g	122g	109mg	1347mg	44g	21g