

Printable Diary for aroskelley1

Feb 23, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
1500B21 Buttermilk Protein Waffles, 1 serving	175	13g	3g	32g	53mg	85mg	4g	1g
Banana, 80 g	71	18g	--g	1g	--mg	1mg	10g	2g
Food club - Greek plain non fat yogurt, 6 oz	102	7g	--g	17g	6mg	51mg	--g	--g
Lunch								
Maria - Artichoke Quarters, 1 can drained	35	8g	--g	2g	--mg	385mg	2g	3g
Mezzetta - Peperoncini, Golden Greek, 3 pieces	5	1g	--g	--g	--mg	390mg	--g	1g
Bolthouse Farms - Italian Vinaigrette Dressing & Marinade, 2 tbsp	25	3g	2g	--g	10mg	135mg	3g	--g
Cucumber, 100 g	15	4g	--g	1g	--mg	2mg	2g	1g
Food Club - Cheese, Parmesan, Finely Shredded, 0 cup	60	1g	4g	6g	10mg	240mg	--g	--g
Smart Chicken - Boneless Skinless Breasts, 5 ounces (112g)	150	--g	1g	33g	81mg	63mg	--g	--g
Nature Sweet Glorys - Cherry Tomatoes, 100 gram	32	7g	--g	1g	--mg	--mg	5g	2g
Snack								
Frozen Peaches, 1 cup slices	60	15g	--g	1g	--mg	--mg	13g	2g
Almond milk, Unsweetened, 1 cup	37	3g	2g	1g	--mg	176mg	2g	--g
Clean Simple Eats - Peaches & Cream Flavor Protein Supplement, 2 serving	150	8g	--g	30g	5mg	30mg	2g	2g
Dinner								
Mushrooms, 1 cup, whole	11	2g	--g	1g	--mg	2mg	1g	--g
Zucchini, 1 medium	33	6g	1g	2g	--mg	16mg	5g	2g
Food Club - Cheese, Parmesan, Finely Shredded, 0 cup	60	1g	4g	6g	10mg	240mg	--g	--g
Tomato sauce, 1 tbsp	7	1g	--g	--g	--mg	68mg	1g	--g
Sweet potato steamed - Sweet Potato, 80 grams	69	16g	--g	1g	--mg	44mg	3g	2g
ground Turkey - Turkey, 6 oz	240	2g	12g	33g	120mg	128mg	--g	--g
Supps								
Bpi Sports - Best Aminos Fruit Punch, 1 scoop	0	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Allmax Nutrition - Glutamine Japanese Micronized, 5 g	0	--g	--g	5g	--mg	--mg	--g	--g
Apollon Nutrition - Creatine-X, 5 g	0	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
TOTALS	1337	116g	29g	173g	295mg	2056mg	53g	18g