

Printable Diary for aroskelley1

Feb 17, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Egg white, 4 large	69	1g	--g	14g	--mg	219mg	1g	--g
Egg, 1 large	72	--g	5g	6g	186mg	71mg	--g	--g
Turkey bacon, cooked, 2 slice	81	1g	6g	6g	34mg	445mg	1g	--g
Sara Lee - Delightful Soft & Smooth Wheat Bread, 2 slices	90	19g	1g	5g	--mg	200mg	--g	7g
Light mayo - Light Mayo, 1 tbs	35	1g	4g	--g	5mg	125mg	--g	--g
Lunch								
Bolthouse Farms - Pomegranate Poppy Seed Yogurt Dressing, 2 tbsp	50	4g	3g	1g	5mg	135mg	4g	--g
Spinach, raw, fresh, 1 cup	7	1g	--g	1g	--mg	24mg	--g	1g
Athenos - Feta Fat Free, 0 cup	30	1g	--g	7g	5mg	430mg	--g	--g
Chopped Walnuts - Walnuts, 2 TBS.	50	1g	5g	1g	--mg	--mg	--g	1g
Never Any Chicken Breasts - Chicken Breasts, 5 oz	163	--g	4g	30g	94mg	163mg	--g	--g
Raspberries, 1 cup	78	18g	1g	2g	--mg	2mg	7g	10g
Snack								
Reddiwip - Whipped Cream, 2 Tbsp	15	1g	1g	--g	5mg	--mg	1g	--g
Rainbow Sprinkles - Sprinkles, 1 tsp.	20	3g	1g	--g	--mg	--mg	2g	--g
Clean Simple Eats - Cake Batter Flavor Protein Whey, 2 scoop	150	8g	--g	30g	3mg	120mg	2g	2g
Milk, reduced fat, 2%, 1 cup	122	12g	5g	8g	20mg	95mg	12g	--g
Dinner								
Sweet Potato - Large - Sweet Potato - Large, 150 g	135	31g	--g	3g	--mg	54mg	10g	5g
Broccoli, 1 cup, chopped or diced	30	6g	--g	2g	--mg	29mg	1g	2g
Tilapia - Tilapia, 6 oz	150	--g	4g	30g	60mg	113mg	--g	--g
Parmesan cheese, 1 tbsp	21	1g	1g	1g	4mg	88mg	--g	--g
Olive oil, 1 tbsp	119	--g	14g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Extra								
Banana, 100 g	89	23g	--g	1g	--mg	1mg	12g	3g
GU - Energy Gel, Salted Caramel, 2 packet	200	44g	--g	--g	--mg	250mg	14g	--g
TOTALS	1776	176g	55g	148g	421mg	2564mg	67g	31g