

Printable Diary for aroskelley1

Feb 9, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Oatmeal, dry, 0 cup	101	18g	2g	4g	--mg	2mg	--g	3g
Egg, 1 large	72	--g	5g	6g	186mg	71mg	--g	--g
Turkey bacon, cooked, 1 medium slice	40	--g	3g	3g	17mg	222mg	--g	--g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 180 g	98	--g	--g	20g	--mg	293mg	--g	--g
Reddiwip - Whipped Cream, 2 Tbsp	15	1g	1g	--g	5mg	--mg	1g	--g
Walden Farms - Calorie Free Caramel Dip, 2 tbsp.	0	1g	--g	--g	--mg	150mg	--g	1g
Lunch								
Cheesehead - Light String Cheese, 1 piece	50	--g	3g	7g	10mg	200mg	--g	--g
Cucumber, 200 g	30	7g	--g	1g	--mg	4mg	3g	1g
Carrots - Petite Carrots, 100 gram	41	9g	--g	1g	--mg	76mg	6g	2g
Lettuce, 1 cup, shredded	5	1g	--g	--g	--mg	7mg	--g	--g
Bolthouse - Bolthouse Dressing, 2 T	45	3g	3g	1g	5mg	--mg	2g	--g
Chicken breast, raw, skinless, 4 oz	136	--g	3g	26g	83mg	51mg	--g	--g
Apple, 100 g	52	14g	--g	--g	--mg	1mg	10g	2g
Snack								
Jell-O - Sugar Free Pistachio Instant Pudding & Pie Filling, 0 package	20	5g	--g	--g	--mg	240mg	--g	--g
Food club - Greek plain non fat yogurt, 5 oz	90	6g	--g	15g	5mg	45mg	--g	--g
Built Bar - Coconut Marshmallow Puffs, 1 bar	140	12g	2g	17g	--mg	35mg	6g	--g
Dinner								
Food Club - Sloppy Joe Sauce, 0 cup	35	7g	--g	1g	--mg	380mg	5g	1g
grandma sycamore - sunflower & honey bread, 40 gram	110	21g	2g	4g	--mg	170mg	4g	1g
Publix - California Blend Frozen Vegetables, 1 cup (90g)	30	5g	--g	1g	--mg	35mg	3g	2g
Jennie O - Ground Turkey, Lean, 6 oz	255	--g	12g	32g	135mg	150mg	--g	--g
Kernal's - Popcorn Seasoning- Nacho Cheddar, 0 tsp.	2	--g	--g	--g	--mg	90mg	--g	--g
Extra								
Life Saver - Hard Candy, 4 pieces	48	11g	--g	--g	--mg	--mg	10g	--g
Kirkland Vitamin C Gummies - Vitamin C gummies, 4 gummies	30	8g	--g	--g	--mg	30mg	4g	--g
A&W - Diet Root Beer, 1 bottle	0	--g	--g	--g	--mg	160mg	--g	--g
TOTALS	1445	129g	36g	139g	446mg	2412mg	54g	54g