

## Printable Diary for aroskelley1

Feb 26, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
<b>Breakfast</b>								
Egg, 1 large	72	--g	5g	6g	186mg	71mg	--g	--g
Mozzarella, 1 oz	43	--g	3g	3g	11mg	89mg	--g	--g
Sara Lee - Delightful Soft & Smooth Wheat Bread, 2 slices	90	19g	1g	5g	--mg	200mg	--g	7g
Orange, 1 medium	31	8g	--g	1g	--mg	--mg	6g	2g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 180 g	98	--g	--g	20g	--mg	293mg	--g	--g
<b>Lunch</b>								
Smart Chicken - Boneless Skinless Breasts, 6 ounces ( 112g)	180	--g	2g	39g	98mg	75mg	--g	--g
Mrs Cubbisons - Seasoned Croutons, Classic, Restaurant Style, 2 tbsp	30	5g	1g	1g	--mg	75mg	--g	--g
Cucumber, 100 g	15	4g	--g	1g	--mg	2mg	2g	1g
Carrots - Petite Carrots, 50 gram	21	5g	--g	1g	--mg	38mg	3g	1g
Bolthouse Farms - Classic Ranch Yogurt Dressing & Dip, 2 tbsp	50	3g	4g	1g	5mg	260mg	2g	--g
Kernel Seasons - Nacho Cheddar Seasoning, 0 tsp.	2	--g	--g	--g	--mg	90mg	--g	--g
<b>Snack</b>								
Jello - Sugar Free Instant Vanilla Pudding Mix, 14 g	40	10g	--g	--g	--mg	540mg	--g	--g
Food club - Greek plain non fat yogurt, 14 oz	238	16g	--g	40g	13mg	119mg	--g	--g
<b>Dinner</b>								
Miracle Noodle - Organic Angel Hair Style Noodle, 6 oz	10	6g	--g	--g	--mg	--mg	--g	4g
Rhodes - White Dinner Roll, 1 Roll	100	19g	2g	2g	--mg	130mg	2g	1g
Chicken breast, raw, skinless, 5 oz	170	--g	4g	32g	103mg	64mg	--g	--g
Carrots, 100 g	41	10g	--g	1g	--mg	69mg	5g	3g
<b>TOTALS</b>	<b>1231</b>	<b>105g</b>	<b>22g</b>	<b>153g</b>	<b>416mg</b>	<b>2115mg</b>	<b>20g</b>	<b>19g</b>