

Printable Diary for aroskelley1

Feb 27, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Optimum Nutrition - Gold Standard, 1 scoop	120	3g	1g	24g	30mg	130mg	1g	--g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 100 g	54	--g	--g	11g	--mg	163mg	--g	--g
Jordan's Skinny Syrups - Vanilla Caramel Creme, 1 fl oz	0	--g	--g	--g	--mg	5mg	--g	--g
Mrs. Butterworth's - Sugar Free Syrup, 2 tbsp	10	4g	--g	--g	--mg	90mg	--g	--g
Lunch								
grandma sycamore - sunflower & honey bread, 80 gram	220	42g	4g	8g	--mg	340mg	8g	2g
Oscar Mayer Deli Fresh - Smoked Turkey Breast, 4 oz	100	4g	2g	18g	40mg	1000mg	2g	--g
Birds Eye - California Blend, 2 cup frozen	60	10g	--g	1g	--mg	70mg	6g	4g
Light mayo - Light Mayo, 1 tbs	35	1g	4g	--g	5mg	125mg	--g	--g
Snack								
Built Bar - Caramel Apple Chocolate Bar, 1 bar	130	18g	3g	17g	3mg	45mg	4g	6g
Greek Yogurt, Plain, Nonfat, 0%, 1 cup	149	9g	1g	25g	12mg	88mg	8g	--g
Sugar Free Jam, 1 tbsp	18	7g	--g	--g	--mg	--mg	5g	--g
Dinner								
Sweet potato steamed - Sweet Potato, 100 grams	86	20g	--g	2g	--mg	55mg	4g	3g
Green beans, 2 cup	62	14g	--g	4g	--mg	12mg	7g	5g
ground Turkey - Turkey, 5 oz	200	1g	10g	28g	100mg	106mg	--g	--g
Spaghetti sauce, 0 cup	39	7g	1g	1g	2mg	360mg	5g	2g
TOTALS	1283	140g	26g	139g	192mg	2589mg	50g	22g