

Printable Diary for aroskelley1

Feb 12, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Oatmeal, dry, 0 cup	101	18g	2g	4g	--mg	2mg	--g	3g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 100 g	54	--g	--g	11g	--mg	163mg	--g	--g
Banana, 100 g	89	23g	--g	1g	--mg	1mg	12g	3g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 100 g	54	--g	--g	11g	--mg	163mg	--g	--g
Egg, 1 large	72	--g	5g	6g	186mg	71mg	--g	--g
Lunch								
Goat Cheese- Kirkland - Goat Cheese, 1 oz (28 g)	40	1g	3g	2g	13mg	75mg	--g	--g
Carrots - Petite Carrots, 75 gram	31	7g	--g	1g	--mg	57mg	4g	2g
Cucumber, 50 g	8	2g	--g	--g	--mg	1mg	1g	--g
La Tortilla Factory Sonoma - Carb Cutting Tortialla Net Carbs, 1 tortilla	60	4g	2g	5g	--mg	--mg	--g	7g
Chicken breast, raw, skinless, 4 oz	136	--g	3g	26g	83mg	51mg	--g	--g
Cheesehead - Light String Cheese, 1 piece	50	--g	3g	7g	10mg	200mg	--g	--g
Light mayo - Light Mayo, 1 tbs	35	1g	4g	--g	5mg	125mg	--g	--g
Snack								
Clean Simple Eats - Cake Batter Flavor Protein Whey, 2 scoop	200	10g	--g	40g	4mg	160mg	2g	2g
Sprinkles, 5 g	18	5g	--g	--g	--mg	--mg	3g	--g
Banana, 100 g	89	23g	--g	1g	--mg	1mg	12g	3g
Dinner								
Pork Shoulder Roast - Pork Shoulder, 4 ounces	240	--g	16g	22g	65mg	45mg	--g	--g
Black beans, canned, 0 cup	55	10g	--g	4g	--mg	230mg	--g	4g
bolthouse - Classic Ranch, 2 tbsp	45	3g	3g	1g	5mg	280mg	2g	--g
Tomato, 0 medium	6	1g	--g	--g	--mg	2mg	1g	--g
La Tortilla Factory Sonoma - Carb Cutting Tortialla Net Carbs, 1 tortilla	60	4g	2g	5g	--mg	--mg	--g	7g
Lettuce, 1 cup, shredded	5	1g	--g	--g	--mg	7mg	--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
TOTALS	1526	132g	43g	147g	371mg	1664mg	51g	