

Printable Diary for aroskelley1

Feb 14, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Egg, 1 large	72	--g	5g	6g	186mg	71mg	--g	--g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 180 g	98	--g	--g	20g	--mg	293mg	--g	--g
Market Pantry Colby Jack Cheese - Colby Jack Cheese, 1 oz	55	1g	5g	3g	15mg	90mg	--g	--g
grandma sycamore - sunflower & honey bread, 40 gram	110	21g	2g	4g	--mg	170mg	4g	1g
Strawberry - Strawberry, 1 med	4	1g	--g	--g	--mg	--mg	1g	--g
Lunch								
Pork Shoulder Roast - Pork Shoulder, 3 ounces	180	--g	12g	17g	49mg	34mg	--g	--g
Bolthouse - Ranch, 2 tbsp	45	3g	4g	1g	5mg	280mg	2g	--g
Cheesehead - Light String Cheese, 1 piece	50	--g	3g	7g	10mg	200mg	--g	--g
Tomato, 0 medium	6	1g	--g	--g	--mg	2mg	1g	--g
Lettuce, 1 cup, shredded	5	1g	--g	--g	--mg	7mg	--g	--g
grandma sycamore - sunflower & honey bread, 40 gram	110	21g	2g	4g	--mg	170mg	4g	1g
Snack								
Food club - Greek plain non fat yogurt, 5 oz	90	6g	--g	15g	5mg	45mg	--g	--g
Jell-O - Sugar Free Pistachio Instant Pudding & Pie Filling, 0 package	20	5g	--g	--g	--mg	240mg	--g	--g
Reddiwip - Whipped Cream, 2 Tbsp	15	1g	1g	--g	5mg	--mg	1g	--g
Bucked Up - Preworkout, 1 scoop	0	--g	--g	--g	--mg	39mg	--g	--g
Built Bar - Mint Brownie, 1 bar	130	18g	3g	17g	3mg	45mg	4g	6g
Dinner								
Chicken Thighs - 2 Thighs, 5 oz	225	--g	14g	23g	230mg	148mg	--g	--g
Side Salad - Side Salad , 1 small salad ONLY VEGGIES	15	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Ranch dressing, 2 tbsp	126	2g	13g	--g	8mg	265mg	1g	--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	1434	100g	64g	117g	516mg	2129mg	32g	8g