

Printable Diary for aroskelley1

Feb 15, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Market Pantry Colby Jack Cheese - Colby Jack Cheese, 1 oz	55	1g	5g	3g	15mg	90mg	--g	--g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 180 g	98	--g	--g	20g	--mg	293mg	--g	--g
Banana, 100 g	89	23g	--g	1g	--mg	1mg	12g	3g
Lunch								
mayas - white tortilla, 1 tortilla	80	18g	1g	2g	--mg	19mg	--g	1g
Cucumber, 150 g	23	5g	--g	1g	--mg	3mg	3g	1g
Tomato, 1 medium	22	5g	--g	1g	--mg	6mg	3g	1g
Pork Shoulder Roast - Pork Shoulder, 4 ounces	240	--g	16g	22g	65mg	45mg	--g	--g
Snack								
Cottage cheese, reduced fat, 2%, 1 cup	190	10g	5g	25g	27mg	725mg	9g	--g
Jello Fat/Sugar Free - Strawberry, 1 Tsp. Powder	5	--g	--g	1g	--mg	40mg	--g	--g
Strawberry, 1 cup, sliced	53	13g	--g	1g	--mg	2mg	8g	3g
Dinner								
Boneless Skinless Chicken Breasts - Boneless Skinless Chicken Breasts, 6 oz	165	--g	4g	35g	98mg	330mg	--g	--g
Sweet Potato - Large - Sweet Potato - Large, 180 g	162	37g	--g	4g	--mg	65mg	12g	6g
Broccoli, 2 cup, chopped or diced	60	12g	1g	5g	--mg	58mg	3g	5g
Extra								
Bpi Sports - Best Aminos Fruit Punch, 1 scoop	0	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Nutricost - Creatine Monohydrate, 1 Scoop	0	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Allmax Nutrition - Glutamine Japanese Micronized, 5 g	0	--g	--g	5g	--mg	--mg	--g	--g
Kirkland Vitamin C Gummies - Vitamin C gummies, 4 gummies	30	8g	--g	--g	--mg	30mg	4g	--g
Life Saver - Hard Candy, 4 pieces	48	11g	--g	--g	--mg	--mg	10g	--g
Built Bar - Caramel Apple Chocolate Bar, 1 bar	130	18g	3g	17g	3mg	45mg	4g	6g
TOTALS	1450	161g	35g	143g	208mg	1752mg	68g	26g