

## Printable Diary for aroskelley1

Mar 3, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
<b>Breakfast</b>								
Egg, 1 large	72	--g	5g	6g	186mg	71mg	--g	--g
Avocado, 17 g	27	1g	2g	--g	--mg	1mg	--g	1g
Generic - Strawberries, Fresh, 45 g	15	3g	--g	--g	--mg	--mg	2g	1g
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>								
Sara Lee - Delightful Soft & Smooth Wheat Bread, 2 slices	90	19g	1g	5g	--mg	200mg	--g	7g
Carrots - Petite Carrots, 3 oz	35	8g	--g	1g	--mg	65mg	5g	2g
Kirkland - Turkey Deli Meat, 9 slices	210	6g	3g	39g	75mg	1080mg	6g	--g
<b>Snack</b>								
Apple, 200 g	104	28g	--g	1g	--mg	2mg	21g	5g
Built Bar - Coconut Marshmallow Puffs, 1 bar	140	12g	2g	17g	--mg	35mg	6g	--g
<b>Dinner</b>								
Black beans, canned, 1 cup	109	20g	--g	7g	--mg	461mg	--g	8g
Bolthouse - Bolthouse Dressing, 2 T	45	3g	3g	1g	5mg	--mg	2g	--g
Lettuce, 3 cup, shredded	15	3g	--g	1g	--mg	20mg	1g	1g
Cucumber, 150 g	23	5g	--g	1g	--mg	3mg	3g	1g
Chicken breast, raw, skinless, 6 oz	204	--g	4g	38g	124mg	77mg	--g	--g
<b>TOTALS</b>	<b>1218</b>	<b>116g</b>	<b>20g</b>	<b>138g</b>	<b>390mg</b>	<b>2308mg</b>	<b>52g</b>	<b>28g</b>