

## Printable Diary for aroskelley1

Mar 4, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
<b>Breakfast</b>								
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 180 g	98	--g	--g	20g	--mg	293mg	--g	--g
Avocado, 50 g	80	4g	7g	1g	--mg	4mg	--g	3g
Sara Lee - Delightful Soft & Smooth Wheat Bread, 2 slices	90	19g	1g	5g	--mg	200mg	--g	7g
<b>Lunch</b>								
Salad - Bagged Salad, 2 cup	15	3g	--g	1g	--mg	15mg	2g	1g
Pork Shoulder, 3 oz	248	--g	18g	20g	77mg	58mg	--g	--g
Fruit cup - Fruit Cup, 1 cup	70	17g	--g	1g	--mg	15mg	16g	1g
<b>Snack</b>								
Cashews, raw, 1 pieces	9	--g	1g	--g	--mg	--mg	--g	--g
Food Club - Greek Nonfat Yogurt, Plain, 1 cup	100	7g	--g	17g	5mg	50mg	7g	--g
Walden Farms - Calorie Free Caramel Dip, 2 tbsp.	0	1g	--g	--g	--mg	150mg	--g	1g
Almonds, 1 almond	7	--g	1g	--g	--mg	--mg	--g	--g
<b>Dinner</b>								
Chicken breast, raw, skinless, 6 oz	204	--g	4g	38g	124mg	77mg	--g	--g
Avocado, 75 g	120	6g	11g	2g	--mg	5mg	--g	5g
Bolthouse - Bolthouse Dressing, 4 T	90	6g	6g	2g	10mg	--mg	4g	--g
Generic - Romanie Lettuce Bagged, 2 cups raw	15	--g	--g	1g	--mg	--mg	--g	2g
<b>Extra</b>								
Built - Granola Bar, Chocolate Coconut, 1 bar	75	11g	2g	8g	--mg	23mg	2g	3g
Cashews, raw, 1 pieces	9	--g	1g	--g	--mg	--mg	--g	--g
<b>TOTALS</b>	<b>1230</b>	<b>74g</b>	<b>52g</b>	<b>116g</b>	<b>216mg</b>	<b>890mg</b>	<b>31g</b>	<b>23g</b>