

Printable Diary for aroskelley1

Mar 5, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Optimum Nutrition - Protein Powder, 1 rounded scoop (31g)	120	3g	1g	24g	30mg	130mg	1g	--g
Food Club - Greek Nonfat Yogurt, Plain, 1 cup	100	7g	--g	17g	5mg	50mg	7g	--g
Heb - Frozen Cherries and Berries, 1 cup	80	19g	--g	1g	--mg	--mg	14g	3g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 90 g	49	--g	--g	10g	--mg	147mg	--g	--g
Lunch								
Generic - Romane Lettuce Bagged, 2 cups raw	15	--g	--g	1g	--mg	--mg	--g	2g
Bolthouse - Bolthouse Dressing, 2 T	45	3g	3g	1g	5mg	--mg	2g	--g
Rhodes - White Dinner Roll, 1 Roll	100	19g	2g	2g	--mg	130mg	2g	1g
Pork Shoulder, 3 oz	248	--g	18g	20g	77mg	58mg	--g	--g
Snack								
Generic - Marishino Cherry, 1 (5g)	10	2g	--g	--g	--mg	--mg	2g	--g
Clean Simple Eats Vanilla Cola Protein - Clean Simple Eats Vanilla Cola Protein, 68 gram	200	10g	--g	40g	3mg	24mg	4g	2g
Dinner								
Shirataki Noodle - Conjac Noodle, 200 g	25	--g	--g	--g	--mg	--mg	--g	--g
ground Turkey - Turkey, 5 oz	200	1g	10g	28g	100mg	106mg	--g	--g
Mushrooms, 0 cup, whole	7	1g	--g	1g	--mg	2mg	1g	--g
Spaghetti sauce, 0 cup	39	7g	1g	1g	2mg	360mg	5g	2g
Bolthouse Farms - Pomegranate Poppy Seed Yogurt Dressing & Dip, 2 tbsp	50	4g	3g	2g	5mg	135mg	4g	--g
Apple, 200 g	104	28g	--g	1g	--mg	2mg	21g	5g
TOTALS	1392	104g	38g	149g	227mg	1144mg	63g	15g