

Printable Diary for aroskelley1

Mar 1, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
Breakfast								
Greek Yogurt, Plain, Nonfat, 0%, 1 cup	75	4g	--g	13g	6mg	44mg	4g	--g
Mushrooms, 1 cup, whole	21	3g	--g	3g	--mg	5mg	2g	1g
Food Club - 100% Liquid Egg Whites, 95 g	52	--g	--g	10g	--mg	155mg	--g	--g
Avocado, 10 g	16	1g	1g	--g	--mg	1mg	--g	1g
Oatmeal, dry, 0 cup	101	18g	2g	4g	--mg	2mg	--g	3g
Cheddar cheese, 1 oz	58	--g	5g	3g	14mg	93mg	--g	--g
Strawberry - Strawberry, 4 med	16	4g	--g	--g	--mg	--mg	2g	1g
Lunch								
Avocado, 10 g	16	1g	1g	--g	--mg	1mg	--g	1g
Chicken breast, raw, skinless, 6 oz	204	--g	4g	38g	124mg	77mg	--g	--g
Bolthouse - Bolthouse Dressing, 2 T	45	3g	3g	1g	5mg	--mg	2g	--g
Feta cheese, 1 tbsp	25	--g	2g	1g	8mg	107mg	--g	--g
Grape tomatoes, 1 cup	21	4g	--g	1g	--mg	5mg	--g	2g
Lettuce, 1 cup, shredded	5	1g	--g	--g	--mg	7mg	--g	--g
Cucumber, 50 g	8	2g	--g	--g	--mg	1mg	1g	--g
Kroger Croutons - Croutons, 6 croutons	30	5g	1g	1g	--mg	90mg	--g	--g
Snack								
Heb - Frozen Cherries and Berries, 1 cup	80	19g	--g	1g	--mg	--mg	14g	3g
Optimum Nutrition - Protein Powder, 1 rounded scoop (31g)	120	3g	1g	24g	30mg	130mg	1g	--g
Reddiwip - Whipped Cream, 4 Tbsp	30	2g	2g	--g	10mg	--mg	2g	--g
Strawberry, 1 medium	4	1g	--g	--g	--mg	--mg	1g	--g
Blueberries, 4 berries	3	1g	--g	--g	--mg	--mg	1g	--g
Dinner								
ground Turkey - Turkey, 5 oz	200	1g	10g	28g	100mg	106mg	--g	--g
Cheddar cheese, 1 oz	58	--g	5g	3g	14mg	93mg	--g	--g
Black beans, canned, 1 cup	109	20g	--g	7g	--mg	461mg	--g	8g
Avocado, 40 g	64	3g	6g	1g	--mg	3mg	--g	3g
Bolthouse - Bolthouse Dressing, 2 T	45	3g	3g	1g	5mg	--mg	2g	--g
TOTALS	1406	99g	46g	140g	316mg	1381mg	32g	