

## Printable Diary for aroskelley1

Mar 8, 2023

FOODS	Calories	Carbs	Fat	Protein	Cholest	Sodium	Sugar	Fiber
<b>Breakfast</b>								
Oatmeal, dry, 1 cup	153	27g	3g	5g	--mg	2mg	--g	4g
Food Club - Greek Nonfat Yogurt, Plain, 1 cup	149	10g	--g	25g	7mg	75mg	10g	--g
Chia seeds, 1 tsp	19	1g	1g	1g	--mg	1mg	--g	1g
Hemp Seeds, 1 tsp	18	--g	2g	1g	--mg	--mg	--g	--g
Almond milk, Unsweetened, 1 cup	18	2g	1g	--g	--mg	88mg	1g	--g
Raspberries, 6 berry	6	1g	--g	--g	--mg	--mg	1g	1g
<b>Lunch</b>								
Blueberries, 1 cup	42	11g	--g	1g	--mg	1mg	7g	2g
Perdue - Chicken Breasts Cooked, 5 oz	150	--g	1g	29g	--mg	--mg	--g	--g
Odyssey Feta Cheese - Feta Cheese, 1 oz	70	2g	4g	6g	15mg	340mg	1g	--g
Fisher chopped pecans - Pecans, 1 oz.	95	2g	10g	2g	--mg	--mg	1g	2g
Bolthouse Farms - Pomegranate Poppy Seed Yogurt Dressing, 2 tbsp	50	4g	3g	1g	5mg	135mg	4g	--g
<b>Snack</b>								
Food Club - Greek Nonfat Yogurt, Plain, 1 cup	100	7g	--g	17g	5mg	50mg	7g	--g
Banana, 90 g	80	21g	--g	1g	--mg	1mg	11g	2g
Walnuts, 1 oz	93	2g	9g	2g	--mg	--mg	--g	1g
Clean Simple Eats - Simply Vanilla Protein Powder, 0 scoop (33g)	36	3g	--g	7g	2mg	59mg	--g	--g
<b>Dinner</b>								
Perdue - Chicken Breasts Cooked, 5 oz	150	--g	1g	29g	--mg	--mg	--g	--g
Sweet Potato - Large - Sweet Potato - Large, 100 g	90	21g	--g	2g	--mg	36mg	7g	3g
Red bell pepper, 1 pepper, large (3-3/4" long, 3" dia)	50	12g	--g	2g	--mg	4mg	--g	2g
Feta cheese, 1 tbsp	25	--g	2g	1g	8mg	107mg	--g	--g
<b>TOTALS</b>	<b>1394</b>	<b>126g</b>	<b>37g</b>	<b>132g</b>	<b>42mg</b>	<b>899mg</b>	<b>50g</b>	<b>18g</b>