

2020年8月食事&体重記録(+エクササイズ)

	朝食	cal	昼食	cal	夕食	cal	間食	cal	合計cal	体重	体脂肪率	PFCバランス			エクササイズ
												P	F	C	
1	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	冷やし中華 鶏唐揚げ わかめスープ	781	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ マヨネーズ サラダチキン	388		1384	77.5	21.3	110	47	134	ジャンピングジャック×60 ニーブッシュアップ×30 スクワット×30 4カウントバービー×30	
2	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	エビチリ玉子丼 (中華名菜) わかめスープ	763	RIZAPサポートバー チキンナゲット わかめスープ コーヒー	426	栗きんとん	80	1484	77.5	22.7	68	58	178	
3	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	モスの菜摘(野菜) モスの菜摘(エビカツ) ねぎ塩スープ	456	ホエイプロテイン 鶏唐揚げ(冷凍) サラダ フレンチドレッシング サラダチキン	529	ホエイプロテイン 牛乳	182	1385	77.4	21.3	113	67	84	ジャンプスクワット×60 4カウントバービー×60 ランジ&ツイスト右×30 ランジ&ツイスト左×30 ナローブッシュアップ×60 ワイドブッシュアップ×60 ハインケルランチ×150
4	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	ヒレカツ丼	781	サラダ フレンチドレッシング 鶏唐揚げ(冷凍) わかめスープ	357	揚げたご焼き ホエイプロテイン	175	1528	76.9	21.3	158	62	158	
5	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ペビーチーズ	256	春巻(エビチリ) サラダ フレンチドレッシング ねぎ塩スープ 温泉卵 ホエイプロテイン	595	ホエイプロテイン 牛乳 ささみソースカツ(冷凍) サラダ フレンチドレッシング サラダチキン	548	ペビーチーズ	38	1437	77.3	20.8	112	51	138	ランジトゥーフロントキック右×80 ランジトゥーフロントキック左×80 ナローブッシュアップ×40 ブッシュアップ×40 ワイドブッシュアップ×40 シザーキック×200
6	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ペビーチーズ	253	とり天うどん 温泉卵	659	サラダ サウザンドレッシング サラダチキン 鶏唐揚げ(冷凍) コンソメスープ	520			1432	77.3	21.9	108	51	133	クラブジャック×40 フランクウダウンドッグ×20 ローフランクアームリーチ×40 ハイニー×80秒
7	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	冷やし中華 サラダチキン 温泉卵	679	ホエイプロテイン 牛乳 えびシューマイ(冷凍)	485		1382	77.9	20.9	95	51	132		
8	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	エビチリ玉子丼 (中華名菜) ビーフコンソメスープ	711	サラダ フレンチドレッシング ヒレカツ 鶏の照焼 鶏つくね(冷凍) ねぎ塩スープ	509		1438	78.4	21.1	82	58	146		
9	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	オムライス 鶏唐揚げ チキンコンソメスープ	745	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン 四川焼売(冷凍)	440		1400	79.0	22.2	101	55	124	ロックスター×120秒 フロッグスクワット×120秒 ウォールブッシュアップ×120秒 サイドランジタッチダウン×120秒 スキヤージャンプ×120秒 クロッシングパンチ×120秒	
10	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	ご飯 豆乳スンドゥブ 温泉卵 ねぎ塩スープ	563	鶏唐揚げ(冷凍) サラダうどん ねぎ塩スープ	476		1257	78.5	21.5	84	43	134		
11	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	鶏天丼 ビーフコンソメスープ サラダ	609	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サウザンドレッシング 鶏唐揚げ(冷凍)	520	ミルクプロテイン	102	1446	78.2	20.8	113	45	148	ウォーキングランジ×100 ウォールシット×225秒 ブッシュアップサイドプランク×50 ランチ×100 ハインケルランチ×150 レッグレイズ×75
12	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	モスの菜摘(チキン) モスの菜摘(野菜) わかめスープ	400	そば 梅しそさきみ天(冷凍) ねぎ塩スープ 温泉卵	636	ミルクプロテイン	102	1356	78.0	20.9	100	49	130	
13	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	塩ラーメン(濃縮) カット野菜 生卵 鶏唐揚げ	707	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン サラダ フレンチドレッシング	456		1378	77.7	20.6	110	53	118	ジャンピングジャック×140 ランジトゥーハイニー右×90 ランジトゥーハイニー左×90 サイドトゥサイドブッシュアップ×115 ローフランク×255秒	
14	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン マスカット	246	冷やし中華 パストミビーフ わかめスープ	644	サラダ フレンチドレッシング サラダチキン ハンバーグ(冷凍) チキンコンソメスープ	476	マスカット	56	1422	77.4	20.0	98	49	151	
15	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	豆乳おぼろ豆腐 ご飯 温泉卵 わかめスープ 玉子とうふ	565	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ 鶏唐揚げ(冷凍)	582	ホエイプロテイン マスカット	109	1471	77.6	20.2	111	54	133	コマンダーブッシュアップ×100 ジャンプスクワット×125 アップダウン×50 トライセップディップ×75 シザーキック×150

