

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 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 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 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 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 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 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 ローブランクアームリーチ×40 ハイニー×80秒
7	1本満足バー 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 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 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 スキーマージャンプ×120秒 クロッシングパンチ×120秒	
10	1本満足バー 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 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 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 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 ローブランク×255秒	
14	1本満足バー コーヒー マルチビタミン マスカット	246	冷やし中華 パスタミビーフ 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 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

	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		
16	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	チキンナゲット ビーフコンソメスープ	869	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ フレッシュドレッシング サラダチキン わかめスープ	339			1426	76.9	21.1	106	75	82		
17	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 ホエイプロテイン	783	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ フレッシュドレッシング サラダチキン	426		1424	77.3	20.9	120	44	138	138	ジャンピングジャック×400 4カウントバービー×40 バイクプッシュアップ×40 ジャンプスクワット×80 ローブランク×150秒 ハイブランク×150秒	
18	マルチビタミン コーヒー	10	冷やし中華 ヒレカツ わかめスープ	703	1本満足プロテイン ヒレカツ 玉子とうふ コーヒー	483		1196	77.3	20.8	83	49	104	104		
19	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	218	麻婆豆腐 二飯 鶏唐揚げ わかめスープ	729	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サウザンドレッシング サラダチキン あんぱん	551		1498	76.8	19.7	113	48	155	155	タッチダウンランジ×110 スタージャック×110 インチウーム×50 フラットアウトバービー×50	
20	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	218	ご飯 魚香味炒め (中華名菜) わかめスープ	748	サラダ フレッシュドレッシング ロースハム チキンコンソメスープ	232	ミルクプロテイン ホエイプロテイン	183	1381	76.5	20.4	96	44	153	153	
21	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	215	ご飯 鶏唐揚げ サラダ フレッシュドレッシング ねぎ塩スープ	683	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン カニシューマイ(冷凍)	646		1544	76.6	20.4	113	54	153	153	スクワットスター×100 ナロープッシュアップ×75 ワイドプッシュアップ×75 ハイブランクレッグリフト×100 ハイブランクニークロス×100 ウインドシールドワイバー×100	
22	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	218	冷やし中華 みそクリームスープ	649	サラダ フレッシュドレッシング サラダチキン わかめスープ 玉子とうふ 水ようかん	363	ホエイプロテイン	81	1311	76.2	20.0	103	37	147	147	
23	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	215	ビーフカレー (ビストロクラブ) 鶏唐揚げ サラダチキン わかめスープ	680	ホエイプロテイン 牛乳 鶏唐揚げ(冷凍) サラダチキン サラダ フレッシュドレッシング 温泉卵	523	ミルクプロテイン	102	1520	76.7	20.3	139	49	132	132	180ジャンプスクワット×100 フラットアウトバービー×75 マウンテンクライマー×150 ウォールシット×300秒 アップダウン×50
24	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	215	ラーメン横綱(カップ) 鶏唐揚げ カット野菜 フライドチキン	768	サラダ サウザンドレッシング サラダチキン フライドチキン(冷凍) たまごスープ	337	梨	110	1430	76.2	20.0	96	51	146	146	
25	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	218	豆乳おぼろとうふ 二飯 鶏唐揚げ 玉ねぎスープ	723	ホエイプロテイン 牛乳 フライドチキン(冷凍) 鶏唐揚げ(冷凍)	482	バナナ豆乳	53	1476	77.0	20.6	100	59	136	136	スタージャック×90 プッシュアップ×70 ジャンプスクワット×70 トライセップティップ×90 パンチ×250 ローブランク×225秒 バインクルランチ×200
26	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	215	台湾ラーメン(カップ) 焼豚 生卵 カット野菜	703	サラダ サウザンドレッシング サラダチキン 温泉卵 たまごスープ	298		1216	76.0	20.1	99	45	97	97		
27	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	218	うな次郎 二飯 温泉卵 玉ねぎスープ	663	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ ハム	497	inバープロテイン	114	1492	76.5	20.5	114	59	129	129	ウォーキングランジ×150 プッシュアップサイドブランク×50 スキーヤージャンプ×100 クランチ×100 レッグレイズ×75 シングルレックVアップ×100
28	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	218	トルコライス サラダ 玉ねぎスープ	737	肉シューマイ(冷凍) サラダチキン サラダ サウザンドレッシング たまごスープ	357	ミルクプロテイン	102	1414	76.4	19.5	82	47	163	163	
29	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	とり天サラダうどん 玉ねぎスープ 温泉卵	696	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)	439	ひななられ	80	1431	76.6	20.3	100	48	150	150	ハイブランクジャンピングジャック×100 トライセップティップ×75 ウォーキングランジ×200 サイドブランクオプリーククランチ右×75 サイドブランクオプリーククランチ左×75 シザーキック×150 スクワットサイドキック×100
30	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	カレーライス (カレー職人) ハンバーグ(冷凍) 玉ねぎスープ	769	サラダ サウザンドレッシング サラダチキン たまごスープ	202	プロテインゼリー	88	1275	76.2	19.0	89	59	91	91	
31	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	219	モスの菜摘(野菜) モスの菜摘(海老カツ) モスの菜摘(フィッシュ)	695	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン	332	ミルクプロテイン	102	1348	76.3	19.2	110	67	78	78	タックジャンプ×150 カーフランジ右×50 カーフランジ左×50 コマンダープッシュアップ×100 ワイドプッシュアップ×50 バインクルランチ×250

前月末日体重	77.3	今月末日体重	76.3	月間減少体重	-1.0	1ヶ月総摂取カロリー	43582	3226	1628	4095
前月末日体脂肪率	22.7	今月末日体脂肪率	19.2	月間減少体脂肪率	-3.5	1日平均摂取カロリー	1405.9			
前月間平均体重	77.7	今月間平均体重	77.2	月間平均減少体重	-1.5					
前月間平均体脂肪率	22.1	今月間平均体脂肪率	20.7	月間平均減少体脂肪率	-1.4					