

2021年1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	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	386	きしめん そさみ天 温泉玉子 ささみねぎ	574	焼豚 野菜サラダ フレンチドレッシング 1本満足バープロテイン イカフライ	482	ハッピーターン チョコビッツ	284	1726	68.2	14.9	108	50	216	
2	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	361	台湾ラーメン(寿がきや) 白菜 シーフードミックス 温泉玉子	539	かまぼこ カニカマ 温泉玉子 1本満足バープロテイン コーヒー	425	バナナスムージー チョコビッツ ハッピーターン	348	1673	68.9	14.6	108	40	228	
3	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー チョコビッツ	385	冷凍ピザ(照り焼きチキン) レタス	415	糖質0g麺カルボナーラ ミニグラタン 肉団子(冷凍) 1本満足バープロテイン	542	チョコビッツ ミルクプロテイン みたらし団子	404	1746	69.5	15.4	99	59	215	
4	ホエイプロテイン	83	エビチリ ハックご飯 生卵	782	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー サラダチキン フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 1本満足バープロテイン	418	ささみ揚げ ポテト大福	265	1548	69.3	15.4	100	39	205	
5	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	332	味噌ラーメン ロースハム 生玉子 もやし	609	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 1本満足バープロテイン	452	カニカマバー バランスアップシリアル	222	1615	68.2	14.9	111	45	199	
6	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	シーフードカレー カレー職人 シーフードミックス コーヒー	570	はちみつグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 サラダチキン わかめスープ	393	シリアルチョコ チーズかまぼこ	320	1626	68.8	15.8	116	40	203	
7	フルーツグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	370	親子丼	648	豆乳日本そば 袋入りゆでそば 調整豆乳	259	ハッピーターン チーズかまぼこ	332	1609	68.3	15.3	115	47	190	
8	今川焼チーズ(冷凍) ミルクプロテイン	258	カレーラーメン(カップ) サラダチキン 温泉玉子	497	野菜サラダ フレンチドレッシング サラダチキン 1本満足バープロテイン	358	ハッピーターン 隣辺もち	444	1557	68.5	16.4	99	39	202	
9	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	332	豆乳日本そば +糖質0g麺 サラダチキン 海老天 刻みネギ	607	フルーツグラノラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳	338	ハッピーターン	200	1477	68.2	15.1	101	43	187	
10	チーズケーキ ホエイプロテイン コーヒー	377	フルーツグラノラ チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳	375	ピザ(はちみつ) ピザマリノ(冷凍) 1本満足バープロテイン コーヒー	477	ハッピーターン ミルクプロテイン	302	1531	68.2	15.0	93	64	148	
11	はちみつグラノラ ごちつグラノーラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	370	担々麺(ラ王) シーフードミックス 玉ねぎ 生玉子	637	糖質0g麺 マイサイズハヤシ 肉団子(冷凍) カットレタス 1本満足バープロテイン	474	チーズケーキ	138	1619	67.1	15.0	106	57	186	
12	ごちつグラノーラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	寿がきやラーメン(カップ) ふなしめじ ベーコン 玉ねぎ 肉団子(冷凍) 生卵	650	ごちつグラノーラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 1本満足バープロテイン	511	海老せんべい	156	1660	67.7	14.9	107	52	200	
13	ごちつグラノーラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	347	ごちつグラノーラ チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 肉団子(冷凍) ミニグラタン	531	日本そば 冷凍そば 温泉玉子 若鶏ごぼう巻 1本満足バープロテイン	635		1513	68.1	14.4	104	45	178		
14	チョコレートグラノラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	332	きしめん サラダチキン 温泉玉子 かき揚げ(冷凍)	513	糖質0g麺ミートソース サラダチキン 海老天 1本満足バープロテイン	488	ハッピーターン 味しらべ	370	1703	68.1	14.3	111	54	200	
15	今川焼チーズ(冷凍) ホエイプロテイン コーヒー ハッピーターン 味しらべ	339	味噌ラーメン もやし ひらたけ サラダチキン	635	ごちつグラノーラ ホエイプロテイン ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 海老蒸し餃子(冷凍)	416	ハッピーターン 味しらべ	245	1635	68.8	14.0	101	52	198	

	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	はちみつグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	332	親子丼	687	ごろっとグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 チョコレートグラノーラ 1本満足バープロテイン	510	ハッピーターン 味しらべ	205	1734	68.9	14.8	111	53	211	
17	ごろっとグラノーラ チョコレートグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト チョコレートグラノーラ コーヒー	340	きしめん+糖質0g種 ミートソース(レトルト) 温泉玉子 サラダチキン	604	野菜サラダ フレンチドレッシング サラダチキン たまごスープ 1本満足バープロテイン	480	味しらべ	175	1599	68.3	14.3	110	44	199	
18	ごろっとグラノーラ チョコレートグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト チョコレートグラノーラ コーヒー	340	エビフライ 白身魚フライ 野菜サラダ サウザンドレッシング パックご飯 たまごスープ	617	エビグラタン(冷凍) サラダチキン 1本満足バープロテイン	490		1447	68.5	15.1	111	45	146		
19	チョコレートグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	347	煮干しラーメン(カップ) サラダチキン カット野菜 肉団子(冷凍)	631	豆乳日本そば 冷凍そば+糖質0g種 肉団子(冷凍) 生卵 1本満足バープロテイン	535		1513	68.2	15.1	112	47	175		
20	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	串かつエビフライ丼	662	おでん 1本満足バープロテイン	383	チョコレートグラノーラ	258	1646	68.5	15.5	88	55	200	
21	チョコレートグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	347	奈良天理ラーメン(カップ) 凍麺 もやし シーフードミックス 生卵	503	豆乳日本そば サラダチキン ゆで卵	482	いちごゼリー ハッピーターン はちみつグラノーラ	328	1660	69.2	15.5	112	38	219	
22	チョコレートグラノーラ ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	451	チョコレートグラノーラ ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳	450	山芋焼き(冷凍) 1本満足バープロテイン たまごスープ	393	ばりんこ ハッピーターン	370	1664	69.6	15.4	89	57	202	
23	明石焼き(冷凍) コーヒー	185	台湾ラーメン 生卵 シーフードミックス エビフライ もやし	630	チョコレートグラノーラ ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 わかめスープ 1本満足バープロテイン	524	チョコレートグラノーラ ハッピーターン	317	1656	68.7	15.3	102	51	199	
24	スナックサンド (トマト&チーズ) ミルクプロテイン コーヒー	287	とんこつラーメン(カップ) カットレタス サラダチキン	518	ごろっとグラノーラ チョコレートグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 1本満足バープロテイン	584	チョコレートグラノーラ ハッピーターン ばりんこ	374	1763	69.1	15.4	109	52	219	
25	チョコレートグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	390	カレーうどん (冷凍うどん+糖質0g種) サラダチキン	501	山芋焼き(冷凍) わかめスープ 1本満足バープロテイン	389	カニカマバー ばりんこ チョコレートグラノーラ	349	1629	69.4	15.5	103	42	220	
26	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	355	塩ラーメン(カップ) サラダチキン 生卵	548	豆乳日本そば 肉団子(冷凍) サラダチキン	449	サラダチキン ごろっとグラノーラ	231	1583	69.2	15.0	119	45	178	
27	スナックサンド (てりたま) サラダチキンバー	295	担々麺(カップ) もやし サラダチキン 生卵	598	糖質0g種カルボナーラ 肉団子(冷凍) ほうれん草とベーコンのスープ エビフライ 1本満足バープロテイン	548	ごろっとグラノーラ イカフライ	296	1737	69.4	15.0	110	64	189	
28	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	347	エビマヨビザ(冷凍) ほうれん草とベーコンのスープ	498	厚焼き玉子 カニカマ粥 1本満足バープロテイン コーヒー	475	わかめスープ サラダチキンバー ごろっとグラノーラ	251	1571	69.4	15.9	97	56	174	
29	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	355	塩ラーメン(だし麺) カット野菜 サラダチキン	468	豆乳日本そば ナスの天ぷら 玉ねぎの天ぷら 1本満足バープロテイン	545	スナックサンド (ビザチーズ) ハッピーターン ごろっとグラノーラ	386	1754	69.4	15.7	98	52	228	
30	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー ハッピーターン	447	担々麺 サラダチキン もやし カット野菜	529	糖質0g種 マイサイズハヤシ わかめスープ スナックサンド (トマト&チーズ) 1本満足バープロテイン	417	スナックサンド (トマト&チーズ) ごろっとグラノーラ	283	1676	69.3	15.9	94	49	230	
31	ごろっとグラノーラ コーヒー	104	シーフードカレーライス カレー職人 シーフードミックス 調整豆乳 生卵	665	山芋焼き(冷凍) ほうれん草とベーコンのスープ 1本満足バープロテイン	399	手塩屋 ごろっとグラノーラ イカフライ	499	1667	69.7	15.9	85	46	233	

前月末日体重	68.7	今月末日体重	69.7	月間減少体重	1	1ヶ月総摂取カロリー	50537	3229	1522	6177
前月末日体脂肪率	14.6	今月末日体脂肪率	15.9	月間減少体脂肪率	1.3	1日平均摂取カロリー	1630.2			
前月間平均体重	68.9	今月間平均体重	68.7	月間平均減少体重	-0.1					
前月間平均体脂肪率	15.1	今月間平均体脂肪率	15.2	月間平均減少体脂肪率	0.1					