

2021年2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	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	牛骨だし醤油ラーメン(だし麺) もやし 生卵 ロースハム カット野菜	560	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	328	ハッピーターン ぱりんこ	378	1613	69.2	15.6	94	52	195	ウォーキングランジ×100 ウォールシット×225秒 アッシュアップサイドブランク×50 クラッチ×100 バシクルクラッチ×150 レッグレイズ×75
2	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	331	凍中華そばの逸品 もやし チャーシュー	478	海老入り生春巻き エビフライ わさびチーズちくわ	493	ハッピーターン ぱりんこ	330	1632	69.4	15.1	103	54	188	ウォーキング×5.1km
3	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	351	エビチリ春巻き レタス サウザンドレッシング わかめスープ	498	たっぷりチーズマルゲリータ サラダチキン 1本満足バープロテイン	506	サラダチキン	70	1425	69.7	14.7	101	40	167	
4	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	372	ビーフカレーラーメン(カップ) エビフライ	558	雑貨0g種 ナポリタンソース レタス マヨネーズ サラダチキン	290	いちご大福 ごろっとグラノーラ	314	1534	69.5	14.5	100	39	207	
5	鬼まんじゅう ミルクプロテイン	253	担々麺(ラ王) しめじ ソルダベーコン もやし 生卵	624	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 1本満足バープロテイン	624	ごろっとグラノーラ	168	1602	69.6	16.0	115	44	197	ジャンピングジャック×140 ランジカーハイニー左×90 ランジカーハイニー右×90 サイドゥサイドプッシュアップ×115 ローブランク×255秒
6	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	331	蟹のあんかけ丼(マイサイズ) シーフードミックス 生卵	586	ごろっとグラノーラ フルガリアヨーグルト ホエイプロテイン チーズケーキのめっちゃった	351	ハッピーターン 越後燗焼旨み塩	437	1705	69.3	15.1	100	47	231	
7	チョコたい焼き	220	チキンピザ(ピザマリノ) レタス わかめスープ	598	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 チーズケーキのめっちゃった 1本満足バープロテイン	548	越後燗焼旨み塩	237	1603	69.5	13.6	80	58	196	
8	ホエイプロテイン チーズケーキのめっちゃった	202	ソイモスバーガー モスの菜摘海老カツ わかめスープ カニカマバー	629	モスライスバーガーかき揚げ 1本満足バープロテイン	571	サラダチキン	59	1461	69.7	14.8	88	49	170	ウォーキング×5.4km
9			ヒレカツ エビフライ ごはん	769	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 たまごサンド 蟹クリームコロッケ	769			1747	68.9	15.4	82	84	160	
10	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	台湾ラーメン(寿がきや) レタス 温泉卵 シーフードミックス	519	雑貨0g種 ナポリタンソース サラダチキン わかめスープ ランチパックサラダチキン	490	したらば	113	1465	69.0	15.0	112	31	193	
11	1本満足バープロテイン コーヒー	200	エビドリア サラダチキン 雑貨0g種 ミートソース わかめスープ 温泉卵	540	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 明治バナナ10個	538	サラダチキン ごろっとグラノーラ	233	1511	69.5	14.5	106	48	181	
12	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	担々麺(ラ王) 玉ねぎ マッシュルーム サラダチキン	523	山手焼き マヨネーズ サラダチキン わかめスープ 1本満足バープロテイン	474	ハッピーターン イカフライ	340	1684	69.4	15.2	109	48	210	
13	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	348	チョコレートグラノーラ ホエイプロテイン 明治バナナ10個 いちごゼリー	453	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 チーズケーキのめっちゃった 1本満足バープロテイン	574	サラダチキン	65	1440	69.5	16.3	99	34	192	コマンダープッシュアップ×50 スクワット×90 アップダウン×50 トライセップチップ×60 シザーキック×150
14	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	348	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 明治バナナ10個 フルガリアヨーグルト	492	フレッシュリアル ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン	503	ハッピーターン	100	1443	68.7	15.2	94	41	186	
15	チョコグラ 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	346	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン カフェゼリー 調整豆乳	417	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 わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン	517	イカフライ ミルクプロテイン	172	1452	68.3	14.7	108	36	182	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×30 スクワット×70 ローブランク×100秒 ハイブランク×100秒

	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	ブレッドシリアル 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	チョコグラ ホエイプロテイン フルーツサラダヨーグルト チーズケーキのめちやた カニカマバー	514	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 わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン	519	ハッピーターン	120	1500	68.1	15.2	101	41	187	
17	オールブラン 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	320	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 サラダチキンバー	466	チョコグラ ミルクプロテイン 1本満足バープロテイン わかめとたまごのスープ カニカマバー ホエイプロテイン ブレッドシリアル ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト	518	フルーツグラノーラバー	127	1431	68.2	15.1	112	37	178	タッチダウンランジ×90 スタージャックス×90 インチワーム×40 フラットアウトバービー×40
18	ミルクプロテイン フルーツグラノーラバー	177	チョコグラ チョコレートグラノーラ フルーツヨーグルト ホエイプロテイン 調整豆乳 わかめとたまごのスープ サラダチキンバー	557	ブレッドシリアル ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 スモークさき わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン	592	ハッピーターン	100	1426	67.6	14.8	105	39	172	
19	ココナッツフレーク 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	342	ごろっとグラノーラ ココナッツフレーク ホエイプロテイン メロンヨーグルト チーズケーキのめちやた わかめとたまごのスープ サラダチキンバー	627	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルーツジャックスヨーグルト 調整豆乳 わかめとたまごのスープ サラダチキンスティック	514		1483	67.7	14.9	102	39	188	スクワットスター×75 オローブッシュアップ×55 ワイドブッシュアップ×55 ハイブランクレックリフト×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	
20	ブレッドシリアル ホエイプロテイン いちごヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	384	ラ王担々麺 サラダチキン もやし エビフライ	671	山芋焼き 1本満足バープロテイン	372			1427	68.1	15.7	98	41	168	
21	ブレッドシリアル 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	323	梅しそさきみ天 野菜サラダ ハックご飯 サウザンドレッシング	586	ブレッドシリアル 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	488	海鮮スティック ブレッドシリアル ハッピーターン	331	1728	69.2	16.4	105	37	184	ジャンプスクワット×100 フラットアウトバービー×70 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
22	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	344	カレー職人(欧風カレー) シーフードミックス 玉ねぎ ナス 生卵 ハックご飯	638	雑貨0g種ミートソース サラダチキン 1本満足バープロテイン	387	フルーツグラノーラバー ハッピーターン 大豆フレーク	451	1820	68.9	14.5	115	54	236	
23	ブレッドシリアル 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	348	カップヌードル(海老トマト) カット野菜 サラダチキン サウザンドレッシング フレンチドレッシング	607	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	508	タンスティック ブレッドシリアル	236	1699	69.0	14.5	109	59	188	ジャンピングジャック×90 ブッシュアップ×60 ジャンプスクワット×60 トライセプスティップ×80 パンチ×250 ローブランク×225秒 バインクルランチ×200
24	大豆フレーク 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	417	グリルチキン(お母さん食堂) 明石焼き	297	番ショートケーキ ゴビチリ 豆腐しんじょ	591	ごろっとグラノーラ	172	1477	69.1	15.4	91	52	160	ウォーキング×13.4km
25	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	344	だし麺(甘海老だし) もやし サラダチキン	462	スープカレー(ストックディッシュ) 焼き鳥もも 雑貨0g種 調整豆乳 ホエイプロテイン 大豆フレーク	485	カスタードパン ごろっとグラノーラ	298	1589	68.7	15.7	113	44	202	ウォーキングランジ×150 ブッシュアップサイドランジ×50 スキージャンプ×80 クランチ×100 レッグレイズ×75 シングルレイズVアッパー×80
26	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	344	オールブラン 調整豆乳 シーフードミックス ぶなしめじ 生卵	392	サラダチキン 野菜サラダ サウザンドレッシング フレンチドレッシング カニカマ コーンコロッケ	333	サラダチキンバー チョコレートグラノーラ イカフライ	297	1366	69.1	15.1	121	38	141	
27	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 コーン	344	ソイミートカレー(マイサイズ) サラダチキン したらば ハックご飯	521	サラダチキンバー 1本満足バープロテイン	248	したらば チョコレートグラノーラ ごろっとグラノーラ	406	1519	69.4	15.1	101	31	171	ハイブランクジャンピングジャック×75 トライセプスティップ×60 ウォーキングランジ×150 サイドブランクフリースクランチ左×75 サイドブランクフリースクランチ右×75 シザーキック×150 スクワットサイドキック×90
28	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 コーヒー	386	ママー生パスタ赤のソース サラダチキン	453	モスの菓擔チリヤキチキン 野菜スープ 1本満足バープロテイン	396	サラダチキンバー ハッピーターン チョコレートグラノーラ	433	1668	69.0	15.2	114	59	173	ウォーキング×6.8km
29															
30															
31															

前月末日体重	69.7	今月末日体重	69.0	月間減少体重	-0.7	1ヶ月総摂取カロリー	43450	2878	1276	5203
前月末日体脂肪率	15.9	今月末日体脂肪率	15.2	月間減少体脂肪率	-0.7	1日平均摂取カロリー	1551.8			
前月間平均体重	68.7	今月間平均体重	69.0	月間平均減少体重	0.2					
前月間平均体脂肪率	15.2	今月間平均体脂肪率	15.1	月間平均減少体脂肪率	-0.1					