

2021年3月食事&体重記録(十エクササイズ)

	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 Doleフルーツミックスヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	405	カレーラーメン シーフードミックス ぶなしめじ 玉ねぎ	515	チョコレートグラノーラ 山芋焼 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	567	サラダチキンバー	65	1552	69.2	15.6	108	32	214	タックジャンプX100 カーツラン右X50 カーツラン左X50 コマダーブッシュアップX50 ワイドブッシュアップX50 ハインクルランテX250
2	1本満足バープロテイン コーヒー	201	チョコレートグラノーラ ホエイプロテイン Doleグリーンミックスヨーグルト 調整豆乳 ほうれん草とベーコンのスープ サラダチキン レタス	551	日本そば サラダチキン したらば	383	カフェゼリー	124	1259	69.4	14.5	104	27	150	ウォーキングX6.04km
3	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	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 サラダチキンスティック	473	糖質0g種ナポリタン 野菜スープ サラダチキン 1本満足バープロテイン	427	サラダチキンスティック	66	1289	69.4	15.4	114	40	138	ジャンピングジャックX80 ブッシュアップX80 ハイブランジャックX80 フットランX80 ハイブランクニークロスX80 ジャンプスクワットX80 ウォーキングX4.74km
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	357	だし鶏比内地鶏だし サラダチキン ぶなしめじ もやし	455	厚焼き玉子サンド サラダチキン 野菜サラダ サウザンドレッシング ほうれん草とベーコンのスープ	465			1277	68.9	14.8	102	41	132	ウォーキングX7.03km
5	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	357	だし鶏はまぐり塩ラーメン 玉ねぎ シーフードミックス	493	糖質0g種カルボナーラ サラダチキン 玉ねぎスープ 1本満足バープロテイン	393	したらば	70	1313	69.5	15.5	107	35	157	フラットアウトバービーX80 ジャンプスクワットX80 マウンテンクライマーX80 パンチX90 ハイブランクリムレイズX40
6	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	ごろっとグラノーラ 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 野菜スープ サラダチキン	451	エビチリ(nosh) 糖質0g種ナポリタン 1本満足バープロテイン	465	サラダチキンスティック	70	1309	69.3	14.4	110	38	147	ウォーキングX10.96km
7	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	ピザ照焼チキン(マリノ) 玉ねぎスープ カットレタス したらば	491	糖質0g種 マイサイズチキンカレー サラダチキン 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	421	サラダチキンスティック	59	1315	69.4	15.1	103	50	129	ジャンピングジャックX400 4カウントバービーX40 ハイブランブッシュアップX50 ジャンプスクワットX70 ローランX100秒 ハイブランX100秒
8	ホエイプロテイン	110	モスの菜摘照焼チキン モスの菜摘海老カツ 玉ねぎスープ カニカマバー	525	野菜サラダ 和風ドレッシング モスの菜摘ソイモス 1本満足バープロテイン 野菜スープ	446	ロールケーキ(nosh)	161	1242	69.6	15.5	80	67	83	ウォーキングX5.28km
9	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	322	だし鶏生姜だし醤油ラーメン もやし サラダチキン	442	山芋焼き 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	402	カニカマバー	75	1241	69.4	15.1	100	29	148	クラブジャックX120 アップダウンブッシュアップX95 ジャンプスクワットX120 レッグレイズX120 ハインクルランテX120
10	1本満足バープロテイン コーヒー	204	ブレッドシリアル 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 玉ねぎスープ	515	糖質0g種ミートソース ほうれん草とベーコンのスープ サラダチキン inバーウェハーパニラ	440	カニカマバー	75	1234	70.1	13.6	110	40	115	ウォーキングX8.62km
11	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	342	旨辛味噌餡(キンレイ)	463	野菜サラダ サラダチキン フレッシュドレッシング コンソメスープ 1本満足バープロテイン	339	カニカマバー	75	1219	69.9	14.6	87	44	121	ローランクアームリーチX80 スタッガーブッシュアップX100 ジャンプスクワットX80 サイドランクオプリークランテ右X80 サイドランクオプリークランテ左X80 トライセプスティップX80
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 カニカマバー	419	だし鶏比内地鶏だし もやし サラダチキン	479	レタス サラダチキン サウザンドレッシング コンソメスープ 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	381			1279	70.4	15.4	114	29	143	ウォーキングX4.26km
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	344	レタス サウザンドレッシング コンソメスープ 野菜スープ フルガリアヨーグルト 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	450	山芋焼き ほうれん草とベーコンのスープ マヨネーズ 1本満足バープロテイン	458	サラダチキンバー	59	1311	70.5	15.2	104	42	131	ジャンプスクワットX100 フラットアウトバービーX65 ハイブランクジャンプX140 ウォールシットX300秒 アップダウンX50
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	341	カレー職人(欧風カレー) シーフードミックス 玉ねぎ	514	カットレタス サラダチキン フレッシュドレッシング 玉ねぎスープ 1本満足バープロテイン	368	カニカマバー	75	1298	70.0	16.0	110	31	151	ウォーキングX9.65km
15	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	322	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 コンソメスープ ほうれん草とベーコンのスープ サラダチキンバー	435	玉子とちりめん雑炊 サラダチキン コンソメスープ 1本満足バープロテイン	416	したらば	70	1243	69.8	15.9	116	33	125	パンチX250 スクワットハイニーX100 コマダーブッシュアップX70 フラットアウトバービータックジャンプX40 ローランクニートウエルボーX100 スキーヤージャンプX50 ウォーキングX4.48km

	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	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	341	キーマカレーライス 玉ねぎ ソイミート しめじ ほうれん草とベーコンのスープ	426	キーマカレー(残りの) 糖質0麺 エビチリ 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	520	カニカマバー サラダチキンバー	134	1421	69.0	14.7	105	32	191	ウォーキング×5.63km
17	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	322	エビマヨビザ(ビザマリノ) カットレタス 玉ねぎスープ	507	ミルクプロテイン 1本満足バープロテイン サラダチキン ほうれん草とベーコンのスープ	373	ハッピーターン	140	1342	70.5	15.1	93	46	142	ジャンピングジャックス×100 プッシュアップサイドフランク×100 シングルレッグデッドリフト右×50 シングルレッグデッドリフト左×50 アップダウン×50 パンチ×250 スキヤアプス×100 ウォーキング×3.18km
18	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	371	アメリカドッグ ミルクプロテイン 明石焼き	558	糖質0種カルボナーラ コンソメスープ カットレタス フレンチドレッシング 1本満足バープロテイン サラダチキンバー	388	プリン	80	1397	70.7	15.6	94	51	164	ウォーキング×10.77km
19	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	341	カレーラーメン もやし 温泉卵 サラダチキン	564	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 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	497	カニカマバー	75	1477	70.5	15.3	115	36	180	フラットアウトバービー×90 ジャンプスクワット×90 ハンマー×90 パンチ×90 ハイジャンクリムレイズ×50
20	ブレッドシリアル フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー 今川橋(カスタード) 若鶏のから揚げ ロールケーキ(nosh)	930	ビーガーリックピラフ 肉の ハンバーグ クリームコロッケ ささみ揚げ 温泉卵	1809	日本そば 天ぷら盛り合わせ スフレプリン	771	ほたもち チーズケーキ チーズテリーヌ ビケエイト	712	4222	71.3	15.1	143	191.0	482.0	ウォーキング×7.8km
21	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	334	むきえびの黒酢あかけ(nosh) ほうれん草とベーコンのスープ サラダチキン	509	ビザサンド玉将餃子 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	431	カニカマバー	75	1349	72.4	16.0	100	51	125	コマンドープッシュアップ×100 サイドランジ右×75 サイドランジ左×75 ハイジャンクニークロス×100 トライセプスデッドリフト×100 ジャンプスクワット×100
22	ブレッドシリアル ホエイプロテイン 調整豆乳 コーヒー	282	台湾ラーメン カット野菜 サラダチキン 温泉卵	572	ビーファイ 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	410	カニカマバー ハッピーターン	175	1439	71.8	15.6	100	42	171	ウォーキング×4.65km
23	ポップコーングラノ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	349	ベーコンソーセージビザ(マリノ) コンソメスープ カットレタス	454	玉子と鮭雑炊 サラダチキン 温泉卵 1本満足バープロテイン	440	カニカマバー ハッピーターン	175	1418	71.6	16.8	103	48	148	フラットアウトバービー×20 4カウントバービー×60 カーツィーランジ右×60 カーツィーランジ左×60 ハイジャンク×120秒 ロープランク×120秒 スクワット×120 プッシュアップ×80 シザーキック×280
24	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	322	CoCo巻カレーラーメン サラダチキン カニカマバー	380	こんにやくパーク糖質0 麻婆豆腐(相模屋) エビフライ 1本満足バープロテイン	607	生ハツ橋	100	1409	70.6	15.2	114	46	142	ロープランク×300秒 リバースフランク×300秒 バيسクルランチ×500 スキヤアプス×100
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	347	ソイミートチリビーンズ トルティーヤ レタス	394	ソイミートチリビーンズ トルティーヤ レタス 1本満足バープロテイン 生姜スープ	413	カニカマバー ポップコーングラノ	162	1316	70.6	15.4	95	37	137	ウォーキング×4.74km
26	ごろっとグラノーラ 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	だし鶏近江牛骨だし もやし サラダチキン マッシュルーム	488	糖質0種カルボナーラ カットマト わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン	338	サラダチキンバー 柿の種	151	1324	70.1	15.4	100	34	165	ランジ&ツイスト右×75 ランジ&ツイスト左×75 スピードスケーター×150 サイドのサイドプッシュアップ×150 ジョグインプレス×300秒 インチワム×100
27	ポップコーングラノ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト	347	フルーツグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 缶かまぼこ	442	海老マヨ(お母さん食堂) レタス トルティーヤ 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 サラダチキンバー 大豆プロテインスナック サラダチキンバー レタス 玉子焼き トルティーヤ マヨネーズ 1本満足バープロテイン わかめとたまごのスープ 山手焼	630		1419	70.2	14.9	107	51	139	ウォーキング×8.18km	
28	フルーツグラノーラ 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	357	だし鶏あだし醤油ラーメン もやし サラダチキン 大豆プロテインスナック	503	ほうれん草とベーコンのスープ サラダチキン カットレタス フレンチドレッシング ヨーグルト(okos)	544	カニカマバー 柿の種 ハッピーターン	219	1475	70.5	14.1	101	50	158	ロープランク×240秒 ジャンプランジ×80 スタaggerプッシュアップ×100 マウンテンクランマー×80 ハイジャンク×240秒 180ジャンプスクワット×80
29	フルーツグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳	351	サブウェイたまごサンド トッピング海老 アイスティ	361	ほうれん草とベーコンのスープ サラダチキン カットレタス フレンチドレッシング ヨーグルト(okos)	544	カニカマバー 柿の種 ハッピーターン	219	1475	70.5	14.1	101	50	158	ウォーキング×16.32km
30	フルーツグラノーラ 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	369	明石焼き 片手で食べれるお好み焼き	324	とり雑炊 サラダチキン プロテインスナック 大根サラダ フレンチドレッシング 1本満足バープロテイン	601	カニカマバー ハッピーターン	175	1469	69.7	13.9	109	56	135	ウォーキングランジ×150 ウォールシット×300秒 プッシュアップサイドブラク×100 ラチラルジャンプタッチダウン×100 バインクルランチ×150 レッグレイズ×100
31	フルーツグラノーラ 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	415	片手で食べれるお好み焼き 生姜スープ ほうれん草とベーコンのスープ サラダチキン	484	糖質0種ミートソース サラダチキン 1本満足バープロテイン わかめとたまごのスープ	397	プリン	80	1376	69.5	13.7	100	52	143	

前月末日体重	69.0	今月末日体重	69.5	月間減少体重	0.5	1ヶ月総摂取カロリー	44703	3266	1450	4844
前月末日体脂肪率	15.2	今月末日体脂肪率	13.7	月間減少体脂肪率	-1.5	1日平均摂取カロリー	1442.0	105.4	46.8	156.3
前月間平均体重	69.0	今月間平均体重	70.1	月間平均減少体重	1.1					
前月間平均体脂肪率	15.1	今月間平均体脂肪率	15.1	月間平均減少体脂肪率	0.0					