

2020年4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 玉ねぎスープ ペビーチーズ	256	ナスと大豆の煮物 チキンナゲット コーンポタージュ	793	ゆで卵 ペビーチーズ 牛乳 ちくわ ミルクプロテイン	634		1683	84.5	25.4	95	82	88	コマンドーブッシュアップ×50 ジャンプスクワット×100 アップダウン×50 ニータックランチ×75	
2	1本満足バープロテイン ゆで卵 玉ねぎスープ	306	エビフライ サラダ 豚肉ロース焼き	780	玄米ブラン ゆで卵 ほうれん草ポタージュ	308	ソイジョイ	115	1509	84.0	25.7	69	96	88	
3	1本満足バープロテイン ペビーチーズ コーンポタージュ	302	春巻(エビチリ) ロースカツ サラダ	794	サラダチキン ホエイプロテイン 牛乳 ペビーチーズ	462	ビノ のど飴 コーヒー 牛乳	323	1881	83.9	25.8	107	72	221	ジャンピングジャック×110 ブッシュアップ×65 スクワット×100 レッグレイズ×100
4	1本満足バープロテイン ペビーチーズ コーンポタージュ	302	サラダ ハンバーグ ささみソースカツ 玉ねぎスープ	558	玄米ブラン 明治タンハクト ペビーチーズ ほうれん草ポタージュ コーンポタージュ	399	たい焼き 牛乳 コーヒー のど飴	411	1670	83.8	25.7	77	65	214	
5	1本満足バープロテイン ペビーチーズ ほうれん草ポタージュ	303	チキンナゲット コンソメスープ ペビーチーズ	700	牛乳 ホエイプロテイン ペビーチーズ 玄米ブラン	543	ビノ	93	1639	84.5	25.1	90	93	108	ジャンピングジャック×400 フラットアウトバービー×60 ハイクブッシュアップ×50 ジャンプスクワット×80 ロープランク×210秒 ハイブランク×210秒
6	1本満足バープロテイン ペビーチーズ ほうれん草ポタージュ	303	チキンナゲット 玉ねぎスープ ハンバーグ サラダ	632	明治タンハクト 焼売 コーンポタージュ H/Vバープロテイン 牛乳	555	ショコラプラス ペビーチーズ	184	1674	84.3	25.9	86	85	139	
7	1本満足バープロテイン ペビーチーズ ほうれん草ポタージュ	303	餃子 コンソメスープ 玉子どうふそうめん	577	ホエイプロテイン ペビーチーズ サラダチキン H/Vバープロテイン コーンポタージュ	541	ショコラプラス	136	1557	84.7	25.8	98	65	150	タッチダウンランジ×150 ジャンピングジャック×150 インチワーム×80
8	1本満足バープロテイン コーンポタージュ ペビーチーズ	302	ヒレカツ コンソメスープ たい焼き	877	ホエイプロテイン ペビーチーズ コーンポタージュ	413	コーヒー 牛乳	140	1732	84.5	25.7	76	81	170	
9	1本満足バープロテイン ペビーチーズ コーヒー	254	ごはん うな次郎 焼き鳥塩 ほうれん草ポタージュ 温泉卵	810	焼売 ほうれん草ポタージュ サラダチキン	374	ペビーチーズ	49	1487	84.5	25.8	87	68	130	
10	1本満足バープロテイン ペビーチーズ コーヒー	254	メンチカツ サラダ ほうれん草ポタージュ	691	麻婆豆腐 コーンポタージュ 温泉卵	352	ビノ	186	1483	84.0	26.2	72	90	89	
11	1本満足バープロテイン ペビーチーズ コンソメスープ	305	ハンバーグ サラダ チキンナゲット ほうれん草ポタージュ	595	ホエイプロテイン 牛乳 ゆで卵 海鮮スンドゥブ 温泉卵 サラダチキン	595	牛乳 コーヒー	65	1560	84.1	25.6	95	83	109	スクワットスター×125 ブッシュアップ×85 ハイブランクレッグリフト×100 ハイブランクニーグロス×100 ロシアンツイストハード×100
12	1本満足バープロテイン ほうれん草ポタージュ ゆで卵	344	グーボ(ローソク) ハンバーグ ささみソースカツ コンソメスープ サラダ	741	ホエイプロテイン 牛乳 ささみソースカツ コーンポタージュ	304	したらば(カニカマ)	60	1449	84.2	25.3	92	71	111	
13	1本満足バープロテイン コーヒー	213	ハンバーグ チキンナゲット キャベツの千切り コーンポタージュ	576	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン えびシューマイ	563	コーヒーゼリー	119	1471	84.2	25.6	73	71	131	ジャンプスクワット×100 フラットアウトバービー×50 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×55
14	ほうれん草ポタージュ	67	豚肉もやし炒め 台湾ラーメン 温泉卵	846	コーンポタージュ 1本満足バープロテイン サラダチキン	352	コーヒー 牛乳	65	1330	83.8	25.8	77	68	101	
15	1本満足バープロテイン コーヒー	205	豆乳スンドゥブ ハンバーグ 温泉卵 ほうれん草ポタージュ 玉ねぎの天ぷら	572	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン ビノ コーンポタージュ	433	コーヒー 牛乳 シュガーコーン	201	1411	83.9	24.8	92	63	119	ジャンピングジャック×105 ブッシュアップ80 ジャンプスクワット×80 トライセップディップ×95 バンチ×300

	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	204	春巻(肉) サラダ コンソメスープ	732	はんぺん コーンポタージュ ホエイプロテイン 牛乳	312	ビノ	31	1279	83.5	25	74	46	145	
17	1本満足バー プロテイン はんぺん コーヒー	260	うな次郎 ごはん 温泉卵 サラダ ほうれん草ポタージュ ピノ	881	ホエイプロテイン 牛乳 はんぺん ゆで卵	502	シュガーコーン	136	1779	83.5	24.7	82	76	188	ウォーキングランジ×180 ウォールシット×270秒 プッシュアップサイドブランク×50 シットアップ×100 レッグレイズ×65
18	1本満足バー プロテイン ゆで卵 コーヒー	295	ナスひき肉炒め 相模産厚皮豆腐 コンソメスープ ピノ	864	甘えびシューマイ コーンポタージュ	318	ビノ	62	1539	83.9	25.2	87	88	94	
19	1本満足バー プロテイン コーヒー	204	チキンナゲット コーンポタージュ	823	ホエイプロテイン 牛乳 1本満足チョコタルト	397			1424	84.0	25.8	81	74	109	ハイブランクジャック×100 トライセップティップ×75 ウォーキングランジ×200 サイドブランクナブリークランチ右×75 サイドブランクナブリークランチ左×75 シザーキック×150
20	1本満足バー プロテイン コーヒー	204	酸辣湯種 ななカラ(7-11) コーンポタージュ 生卵	762	海鮮スンドゥブ ベビーチーズ3個	333	シュガーコーン	136	1435	83.3	25.8	72	67	137	
21	1本満足バー プロテイン コーヒー	204	ごはん うな次郎 コンソメスープ もやし スクランブルエッグ	766	ホエイプロテイン 牛乳 肉じゃが ベビーチーズ2個	571	ワッフル	89	1630	83.8	25.4	82	71	164	タックジャンプ×130 ウォーキングランジ×110 コマダーフッシュアップ×80 ロシアンツイストハード×110 ニータックランチ×110
22	1本満足バー プロテイン コンソメスープ	259	もやし 醤油ラーメン 大阪王将とりから	629	ポタージュスープ 肉団子	331	たい焼き	222	1441	83.7	25.4	69	54	169	
23	1本満足バー プロテイン コーヒー ベビーチーズ	252	春巻(チーズポテト) サラダ サウザンドレッシング コンソメスープ	653	ホエイプロテイン 牛乳 ベビーチーズ ささみソースカツ ポタージュスープ	534	シュガーコーン	136	1575	83.9	25.7	78	51	199	ジャンピングジャック×110 プッシュアップジャック×80 ジャンプランジ×110 ハイブランクニークロス×110 ジャンプスクワット×110
24	1本満足バー プロテイン コーヒー	204	塩ラーメン サラダ マックナゲット	828	ホエイプロテイン 牛乳 おでん ワッフル コンソメスープ	387			1419	84.4	25.2	59	68	143	
25	1本満足バー プロテイン ベビーチーズ ポタージュスープ	305	塩ラーメン 餃子	792	ホエイプロテイン 牛乳 ささみソースカツ	394	マルチビタミン(錠剤)	3	1494	84.3	25.7	80	68	142	フラットアウトバービー×80 ジャンプスクワット×80 ハイニー×80 ハンチ×80 ハイブランクリムレイズ×50
26	1本満足バー プロテイン コーヒー	204	カレーうどん 塩唐揚げ かぼちゃの煮物 生卵	817	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン コンソメスープ	385	マルチビタミン(錠剤)	3	1409	84.1	24.5	87	54	141	
27	1本満足バー プロテイン コーヒー マルチビタミン ホエイプロテイン	289	ひき肉味噌炒め 豆腐	756	ホエイプロテイン 牛乳 エビチリ ポタージュスープ	445	ソフトクリームのめちやいました	124	1614	84.8	25.4	121	70	127	ジャンピングジャック×400 4カウントバービー×40 ハイクプッシュアップ×30 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
28	1本満足バー プロテイン コーヒー ホエイプロテイン 牛乳	338	チーズロール 玉ねぎの天ぷら ちくわの天ぷら コンソメスープ えびシューマイ 玉子とうふ	527	ホエイプロテイン コンソメスープ えびシューマイ	433	ソフトクリームのめちやいました	186	1484	84.5	25.4	81	66	140	
29	1本満足バー プロテイン コーヒー ホエイプロテイン	296	ごはん うな次郎 温泉卵 コンソメスープ	728	ホエイプロテイン 牛乳 ローストビーフ サラダ	517			1541	84.3	25.8	103	69	130	ジャンピングジャック×110 プッシュアップ×65 ジャンプスクワット×80 レッグレイズ×80
30	1本満足バー プロテイン コーヒー ホエイプロテイン 牛乳 マルチビタミン	352	チキンナゲット コンソメスープ	656	ホエイプロテイン ポタージュスープ 玉子とうふ 鶏唐揚げ	401			1409	84.1	24.9	105	68	94	

前月末日体重	84.8	今月末日体重	84.1	月間減少体重	-0.7	1ヶ月総摂取カロリー	46008	84.1	2547	2143	4090
前月末日体脂肪率	26.1	今月末日体脂肪率	24.9	月間減少体脂肪率	-1.2	1日平均摂取カロリー	1533.6		84.9	71.4	136.3
前月月間平均体重	85.8	今月月間平均体重	84.1	月間平均減少体重	-1.7						
前月月間平均体脂肪率	26.5	今月月間平均体脂肪率	25.5	月間平均減少体脂肪率	-1.0						