

2020年5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 コーヒー ホエイプロテイン マルチビタミン	299	ハンバーグ まきめソースカツ コンソメスープ サラダ 温泉卵	582	ホエイプロテイン 牛乳 ペビーチーズ カニシューマイ	523	シヨコプラス	136	1540	83.6	25.3	106	69	126	ロープランクアームリーチX100 プッシュアップX75 ジャンプスクワットX100 サイドフランクオプリークランチ右X100 サイドフランクオプリークランチ左X100 トライセップディップX100
2	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 キャベツの千切り	813	ホエイプロテイン 牛乳 1本満足バーチーズケーキ	374			1405	83.6	25.6	83	76	97	
3	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	ごはん うな次郎 コンソメスープ ホエイプロテイン 牛乳	827	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン ペビーチーズ	280			1325	83.5	25.4	97	51	119	ジャンプスクワットX100 フラットアウトバービーX50 マウンテンクライマーX150 ウォールシットX225秒 アップダウンX50
4	1本満足バープロテイン コーヒー ホエイプロテイン マルチビタミン	300	玉子とろふ フライドチキン ハンバーグ サラダ 温泉卵 コンソメスープ	640	みたらし団子 白たい焼き 温泉卵 ポタージュスープ ホエイプロテイン	538			1478	83.3	25.0	78	62	152	
5	1本満足バープロテイン コーヒー ホエイプロテイン マルチビタミン	299	餃子 コンソメスープ	622	ホエイプロテイン 牛乳 甘えびシューマイ	439			1360	83.7	25.2	84	52	137	パンチX250 スクワットハイニージャンプX100 コマンドープッシュアップX50 フラットアウトバービーX50 ロープランクニートウエルボーX100 スキーヤーアプスX50
6	1本満足バープロテイン コーヒー ペビーチーズ	263	ハンバーグ カッパラーメン 温泉卵 焼売 サラダ	533	ホエイプロテイン 牛乳 マルチビタミン 焼売 ポタージュスープ	367			1163	83.2	25.1	70	48	118	
7	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	ビーフカレー 温泉卵 からあげクン	694	ホエイプロテイン 牛乳 チーズドッグ(ローソン)	515			1424	83.6	25.3	74	60	145	ジャンピングジャックX100 プッシュアップサイドフランクX50 ジャンプスクワットX80 アップダウンX100 パンチX250 スキーヤーアプスX50
8	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	207	春巻(エビチリ) サラダ 温泉卵 ホエイプロテイン	779	ホエイプロテイン 牛乳 焼売 ポタージュスープ	481			1467	82.9	25.5	84	48	179	
9	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 コンソメスープ	701	ホエイプロテイン 牛乳 冷凍えびシューマイ のどろ天	537			1456	83.2	25.6	90	61	136	フラットアウトバービーX90 ジャンプスクワットX90 ハイニーX90 パンチX90 ハイブランクリムレイズX60
10	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	ご飯 うな次郎 味噌汁 薄焼き卵	781	ホエイプロテイン 牛乳 玉子とろふ ポタージュスープ	357	ワッフル	89	1442	83.1	25.8	85	63	130	
11	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	鶏唐揚げ ハンバーグ サラダ コンソメスープ ホエイプロテイン	642	ホエイプロテイン 牛乳 玉子とろふ カニシューマイ	608			1468	83.4	25.6	106	66	117	コマンドープッシュアップX60 ジャンプランジX70 ハイブランクニークロスX70 アップダウンX70 ジャンプスクワットX85
12	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	チキンメンチカツ(大) コンソメスープ もやし	702	豆腐のふわふわ揚げ コンソメスープ	324			1241	82.8	25.2	68	69	82	
13	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	208	鶏天丼 コンソメスープ	658	ホエイプロテイン 牛乳 豆腐ハンバーグ 刺身ゆば	555			1421	82.7	25.4	94	47	153	
14	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	鶏唐揚げ サラダ 温泉卵 コンソメスープ	577	ホエイプロテイン 牛乳 ひとくちタツタ(Mac) 冷やし水餃子	590			1385	82.7	25.6	91	59	123	
15	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	チキンナゲット サラダ コンソメスープ	779	わさびだし冷奴 ポタージュスープ	241			1235	82.4	24.9	76	55	110	

	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本満足ストロベリー コーヒー マルチビタミン	219	カップラーメン ささみソースカツ カット野菜 刺身ゆば	749	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン	317	シュガーコーン	136	1421	82.5	24.2	93	55	142	ウォーキングランジ×100 ウォールシット×225秒 プッシュアップサイドプランク×50 シットアップ×100 パシクルランジ×150 レッグレイズ×75
17	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	ささみソースカツ はんぺん サラダ コンソメスープ	550	ホエイプロテイン 牛乳 フライドチキン	640			1405	82.5	24.6	106	49	134	
18	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	ハックご飯 うな次郎 玉子とうふ コンソメスープ	697	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン 玉子とうふ	470		1385	82.5	24.2	92	59	140	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 サイドトゥサイドプッシュアップ×115 ロープランク×255秒	
19	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	286	カップラーメン 温泉卵 カット野菜 豚ロース焼き	732	海鮮水餃子	296	ななカラ(7-11)	79	1393	81.9	24.8	75	60	144	
20	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	207	鶏天丼 サラダ コンソメスープ	753	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン 玉子とうふ	448		1408	82.2	25.1	118	46	134	コマンドープッシュアップ×100 ジャンプスクワット×125 アプタダウン×50 トライセップディップ×75 シザーキック×150	
21	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	204	カップラーメン 玉ねぎの天ぷら ちくわの天ぷら カット野菜 鶏からむね(ローソン)	645	豆乳たっぷりおぼろ ちくわの天ぷら 玉ねぎの天ぷら ささみプロテインバー	410		1259	82.5	25.1	85	49	121		
22	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	ご飯 うな次郎 サラダ コンソメスープ 温泉卵	789	ホエイプロテイン 牛乳 エビチリ ささみプロテインバー	487		1494	82.8	25.1	79	66	142	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 ロープランク×150秒 ハイプランク×150秒	
23	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	219	餃子 コンソメスープ もやし	612	ホエイプロテイン 牛乳 豆腐サラダ 温泉卵	422	ささみプロテインバー	70	1323	82.9	25.0	76	64	113	
24	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	冷やし中華	773	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン	308	栗まんじゅう	127	1426	82.2	24.5	108	40	158	タッチダウンランジ×110 スタージャック×110 インチワーム×50 フラットアウトバービー×40
25	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	フライドチキン カップラーメン 生卵 カット野菜	721	ホエイプロテイン 牛乳 鶏唐揚げ サラダ トマト コンソメスープ	521		1457	82.1	23.8	84	63	146		
26	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	とり天サラダうどん コンソメスープ	544	ホエイプロテイン 牛乳 カニシューマイ サラダチキン 玉ねぎスライス	477	イカフライ	46	1285	82.3	24.5	109	40	123	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 ハイプランクレッグリフト×100 ハイプランクニークロス×100 ウインドシールドワイバー×100
27	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	カップラーメン カット野菜 温泉卵 ハンバーガー	685	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン	334	ぶどう	75	1309	82.4	24.5	97	46	130	
28	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 サラダ コンソメスープ	779	ホエイプロテイン 牛乳 ゆで卵	443		1440	82.0	24.2	95	64	117	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 アプタダウン×50	
29	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	わさびだし冷奴 ご飯 ササミ揚げ(7-11) ななカラ(7-11)	756	ささみソースカツ コンソメスープ	273	モナ王	130	1374	81.9	24.6	76	52	151	
30	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	ルーロー飯 コンソメスープ 温泉卵	598	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン 温泉卵 サラダ	474	しろくま(棒)	62	1352	81.6	23.9	123	53	87	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 トライセップディップ×90 ハンチ×250 ロープランク×225秒 パシクルランジ×200
31	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	スパイシースティック コンソメスープ	671	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン サラダ	200	ソフトクリーム みだらし団子	362	1448	81.2	23.8	79	57	154	

前月末日体重	84.1	今月末日体重	81.2	月間減少体重	-2.9	1ヶ月総摂取カロリー	42989	2781	1749	4060
前月末日体脂肪率	24.9	今月末日体脂肪率	23.8	月間減少体脂肪率	-1.1	1日平均摂取カロリー	1386.7	89.7	56.4	131.0
前月月間平均体重	84.1	今月月間平均体重	82.7	月間平均減少体重	-1.4					
前月月間平均体脂肪率	25.5	今月月間平均体脂肪率	24.9	月間平均減少体脂肪率	-0.6					