

2020年6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	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 どん兵衛揚げ玉そば	514	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン 1本満足バープロテイン	531	モナ王	130	1393	81.8	24.4	90	57	131	ウォーキングランジ×150 プッシュアップサイドブランク×50 スキーヤーアプス×100 シットアップ×100 レッグレイズ×75 シングルレッグVアップ×100
2	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 帆立焼き込みご飯 コンソメスープ	734	豆腐 肉味噌 コーンポタージュ	407			1356	81.7	23.8	79	57	129	
3	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	鶏天丼 ホエイプロテイン	896	サラダ メンチカツ お寿司3貫	474	からあげクン	88	1666	81.5	23.3	117	58	165	ハイブランクジャンピングジャック×100 トライセップティップ×75 ウォーキングランジ×200 サイドブランクオプリークランチ右×75 サイドブランクオプリークランチ左×75 シザーキック×150 スクワットサイドキック×100 ジャンピングジャック×60 ニープッシュアップ×30 スクワット×30 4カウントバービー×30
4	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	ルーローうどん わかめスープ 温泉卵 カットレタス	549	すき焼き 豆腐 ホエイプロテイン 牛乳	501	モナ王	65	1330	81.1	23.7	85	55	125	タックジャンプ×150 カーツイーランジ右×50 カーツイーランジ左×50 コマンダープッシュアップ×100 ワイドプッシュアップ×50 バイシクルクランチ×250
5	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	肉だしうどん 産卵こぼろ巻 温泉卵	526	ホエイプロテイン 牛乳 玉ねぎの天ぷら 鶏唐揚げ えびシューマイ	689	しろくま	62	1492	81.3	23.8	92	64	131	ジャンピングジャック×100 プッシュアップ×100 サイドブランクジャック×100 ジャンプランジ×100 ハイブリッドスクワット×100 ジャンプスクワット×100
6	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	冷やし中華 わかめスープ	574	ホエイプロテイン 牛乳 コーンポタージュ 餃子	591			1380	81.4	23.8	94	42	157	
7	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 温泉卵	711	ホエイプロテイン 牛乳 コーンポタージュ フライドチキン	428			1354	81.8	24.2	90	57	121	
8	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	カップラーメン 白身魚フライ フライドチキン カット野菜 生卵	725	ホエイプロテイン 牛乳 みたらし団子 サラダチキン	384	みたらし団子	81	1408	81.6	24.1	106	47	140	
9	マルチビタミン	3	そば メンチカツ シューマイ サラダ	588	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン 玉子とうふ	476	ソフトクリーム	244	1311	82.1	23.7	96	46	122	フラットアウトバービー×100 ジャンプスクワット×100 マウンテンクライマー×100 パンチ×100 ハイブランクリムレイズ×50
10	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 コンソメスープ ホエイプロテイン	887	サラダ フレッシュドレッシング ささみソースカツ	244			1349	82.3	24.7	77	64	112	
11	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	とり天うどん コンソメスープ	700	ホエイプロテイン 牛乳 フライドチキン 玉子とうふ	507			1425	81.9	24.2	111	45	145	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 ロープシフト×150秒 ハイブランク×150秒
12	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	チキンナゲット サラダ	537	麻婆豆腐鍋 ご飯 ホエイプロテイン	584			1336	81.7	23.9	83	44	149	
13	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	豚バラ焼き 焼売 サラダ どん兵衛揚げ玉そば	811	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン	371			1400	81.6	23.9	96	65	109	クラブジャック×140 アップダウンプッシュアップ×120 180ジャンプスクワット×140 レッグレイズ×140 バイシクルクランチ×140
14	1本満足バープロテイン マルチビタミン	218	カレーライス フライドチキン サラダ	642	ゆで卵 サラダ ささみソースカツ	421	ホエイプロテイン	81	1362	81.2	24.4	76	56	140	
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 カットレタス	606	カーネルクリスピー ツイスターペッパーマヨ ポップコーンチキン	662	ホエイプロテイン	81	1564	81.1	23.0	102	71	129	

	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 マルチビタミン	218	カーネルクリスピー 骨なしオリジナルチキン サラダうどん	635	ホエイプロテイン 牛乳 骨なしオリジナルチキン サラダ	496			1349	81.0	23.2	96	60	106	ローブランクアームリーチ×80 スタッガーブッシュアップ×100 180ジャンプスクワット×80 サイドフランクオフブリークランチ右×80 サイドフランクオフブリークランチ左×80 トライセップディップ×80
17	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	ヒレカツ丼	678	おはぎ カニシューマイ コーンポタージュ	504	ホエイプロテイン	81	1481	80.5	23.5	69	43	201	
18	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	海鮮サンドupp ご飯 カットレタス 肉味噌	662	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン	549			1429	80.5	22.9	97	59	133	ジャンプスクワット×100 フラットアウトバービー×65 サイドフランクジャンプ×140 ウォールシット×300秒 アツダウン×50
19	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	ヒレカツ カップラーメン サラダ 温泉卵	770	たい焼き サラダ サラダチキン 五子どうふ コンソメスープ	365			1350	79.9	23.8	85	60	112	
20	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 水餃子 コンソメスープ	717	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ ゆで卵 鶏唐揚げ	516			1448	80.5	24.2	94	59	136	パンチ×50 スクワットハイニー×100 コマンドーブッシュアップ×70 フラットアウトバービータックジャンプ×35 ローブランクニューエルボー×100 スキーヤーアプス×50
21	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 餃子 生卵	877	イカ飯 フライドチキン ホエイプロテイン	356			1448	80.2	23.7	84	62	134	
22	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	モス菜摘 モスライスバーガー コンソメスープ	689	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン 五子どうふ	450	ホエイプロテイン	81	1438	80.5	23.7	110	57	123	スタージャック×100 ブ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 アツダウン×50 パンチ×250 スキーヤーアプス×100
23	inバープロテイン コーヒー マルチビタミン	241	鶏天丼 レタス コンソメスープ	766	エビチリ レタス 五子どうふ ゆで卵	373			1380	80.0	23.2	86	54	132	
24	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	カレーうどん サラダ 鶏唐揚げ チキンナゲット	864	ホエイプロテイン 牛乳 はんぺん 五子どうふ	321	プリン	115	1515	79.9	23.3	83	61	158	フラットアウトバービー×90 ジャンプスクワット×90 ハイニー×90 パンチ×90 ハイブランクリムレイズ×50
25	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 海鮮サンドupp 肉味噌 温泉卵	737	inバープロテイン コンソメスープ 五子どうふ	232	プリン	115	1299	80.6	22.5	74	62	117	
26	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 コンソメスープ	655	ホエイプロテイン 牛乳 甘えびシューマイ	516			1389	80.6	23.4	99	48	143	コマンドーブッシュアップ×100 サイドランジ右×75 サイドランジ左×75 ハイブランクニークロス×100 トライセップディップ×100 ジャンプスクワット×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	サラダうどん 唐揚げ 温泉卵	758	さきみソースカツ レタス 温泉卵 コンソメスープ	418			1391	80.4	22.3	85	54	140	
28	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 ミニうどん	766	ホエイプロテイン 牛乳 ハンバーグ サラダ	575			1556	80.7	23.5	94	71	136	フラットアウトバービー×80 カーツイーランジ右×60 カーツイーランジ左×60 ハイブランク×240秒 スクワット×120 ブッシュアップ×80 シザーキック×280
29	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 餃子 チキンスープ	665	ベッパーマヨツイスター コールスロー ビーフコンソメスープ	450	ホエイプロテイン	81	1414	80.1	22.7	69	54	167	
30	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	215	サラダうどん メンチカツ 温泉卵	843	ホエイプロテイン 牛乳 ヒレカツ	401			1459	80.1	23.6	95	76	93	ランジ&ツイスト右×75 ランジ&ツイスト左×75 スピードスクーター×150 サイドウサイドブッシュアップ×150 ジョグインフレイズ×300秒 インチワーム×100
31															

前月末日体重	81.2	今月末日体重	80.1	月間減少体重	-1.1	1ヶ月総摂取カロリー	42472		2714	1708	4036
前月末日体脂肪率	23.8	今月末日体脂肪率	23.6	月間減少体脂肪率	-0.2	1日平均摂取カロリー	1415.7		90.5	56.9	134.5
前月月間平均体重	82.7	今月月間平均体重	81.0	月間平均減少体重	-1.7						
前月月間平均体脂肪率	24.9	今月月間平均体脂肪率	23.6	月間平均減少体脂肪率	-1.3						