

2020年7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 マルチビタミン	215	ご飯 唐揚げ ハンバーグ ビーフコンソメスープ	557	サラダ サラダチキン レタス 温泉卵 チキンコンソメスープ	389			1161	79.9	23.0	96	36	108	
2	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	さぬきうどん ビーフコンソメスープ	716	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン 焼売	509		1443	80.4	23.0	105	52	141	ローブランク×240秒 ジャンプランジ×80 スタッガープッシュアップ×80 マウンテンクライマー×80 ハイブランク×240秒 180ジャンプスクワット×80	
3	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	218	ご飯 うな次郎 サラダ 玉ねぎスープ	652	鶏唐揚げ ハンバーグ 玉ねぎスープ	446	ホエイプロテイン	81	1397	80.2	22.3	79	59	145	
4	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 鶏唐揚げ	717	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン 温泉卵	431	みたらし団子	118	1484	80.5	23.3	114	47	150	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ンク×100 ラテラルジャンプタッチダウン×100 バインシクルランチ×150 レッグレイズ×100
5	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン	336	ご飯 豆乳スンドゥブ 温泉卵 玉ねぎスープ 玉子とうふ	607	鶏唐揚げ レタス 玉ねぎスープ	380		1323	80.0	22.7	74	49	146		
6	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 カット野菜 生卵 唐揚げ	713	ホエイプロテイン 牛乳 カニシューマイ	500		1431	80.2	22.3	97	57	133	コマンダープッシュアップ×100 バンチ×250 アップダウン×100 トライセップディップ×100 シザーキック×150 インチフォーム×50	
7	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 唐揚げ ビーフコンソメスープ	687	サラダ サラダチキン 玉子とうふ	217	かきもち	41	1160	79.4	21.7	83	41	117	
8	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン かきもち	259	チキンナゲット サラダ ビーフコンソメスープ	694	ホエイプロテイン 牛乳 肉団子 サラダチキン	443		1396	79.2	21.9	118	56	102	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 ハイブランクレッグリフト×100 ハイブランクニークロス×100 ウインドシールドワイパー×100	
9	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン かきもち	259	鶏天丼 チキンコンソメスープ レタス	726	1本満足バープロテイン 玉ねぎスープ コンソメスープ かきもち	290		1275	79.1	21.7	75	44	148		
10	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン かきもち	259	カップラーメン エビカツ メンチカツ カット野菜 生卵	876	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン	381		1516	78.9	21.8	108	69	114	ハイブランクジャンピングジャック×100 トライセップディップ×75 ウォーキングランジ×200 サイドブランクオフリークランチ右×75 サイドブランクオフリークランチ左×75 スターライトレッグバインシクルランチ×150 スクワットサイドキック×100	
11	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン かきもち	259	ご飯 うな次郎 サラダ ビーフコンソメスープ 温泉卵	695	サラダ サラダチキン 温泉卵 玉子とうふ ぱりんこ かきもち	357		1311	78.7	21.4	67	61	128		
12	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ぱりんこ	249	汁なし担々うどん カット野菜 温泉卵 チキンコンソメスープ	626	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン 鶏唐揚げ ぱりんこ	512		1387	79.3	22.4	95	55	134	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 バインシクルランチ×250	
13	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ぱりんこ	249	カップラーメン カット野菜 生卵 唐揚げ ぱりんこ	691	トルティーヤ 肉味噌とうふ ぱりんこ	512		1452	79.4	22.6	80	66	134		
14	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ぱりんこ	252	ご飯 唐揚げ 海鮮ステーキ(ファミマ) コンソメスープ 玉子とうふ	730	サラダ サラダチキン ぱりんこ	316		1298	79.7	23.7	89	38	148		
15	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ぱりんこ	249	ご飯 麻婆豆腐鍋 エビカツ ハンバーグ 白身魚フライ 温泉卵	762	ホエイプロテイン 牛乳 カットキャベツ ハンバーグ ぱりんこ	451		1462	79.8	23.1	101	58	136	ジャンピングジャック×100 プッシュアップ×100 ハイブランクジャンク×100 サイドランジ右×75 サイドランジ左×75 ローブランクツイスト×100 ジャンプスクワット×100	

	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 ばりんこ	252	カップラーメン カット野菜 温泉卵 唐揚げ	677	三色団子 サラダ サラダチキン 味噌汁 温泉卵 ばりんこ	407			1336	78.6	22.3	81	47	149	
17	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ばりんこ	252	ご飯 うな次郎 味噌汁 温泉卵	687	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ さきみソースカツ ハンバーグ	506	ばりんこ		1445	78.4	21.4	87	67	136	4カウントバービーX100 ジャンプスクワットX100 マウンテックライマーX100 パンチX100 ハイブランクリムレイズX50
18	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ばりんこ	252	さぬきうどん サラダ カット野菜 温泉玉子	626	とうふそうめん 肉団子 サラダ えびシューマイ 温泉卵 チキンコンソメスープ	518	ばりんこ	34	1430	78.1	21.5	70	61	155	
19	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ばりんこ	249	餃子 ご飯 コンソメスープ	809	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン ばりんこ	338	ばりんこ	34	1430	78.6	22.0	88	52	154	ジャンピングジャックX400 4カウントバービーX40 ハイクブッシュアップX40 ジャンプスクワットX80 ローブランクX150秒 ハイブランクX150秒
20	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 ヒレカツ サラダ	769	チキンナゲット ビーコンソメスープ 玉子豆腐 ハッピーターン	457			1441	78.3	21.6	66	67	144	
21	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ハッピーターン	238	カップラーメン 鶏唐揚げ カット野菜 生卵	786	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン ハッピーターン	434			1458	78.0	21.8	113	49	139	クラブジャックX140 アップダウンブッシュアップX120 180ジャンプスクワットX140 レッグレイズX140 バイシクルクランチX140
22	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ハッピーターン	235	チキンナゲット サラダ 温泉卵	873	ホエイプロテイン 牛乳 自身魚フライ サラダ	288			1396	78.0	22.0	78	73	96	
23	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ハッピーターン	238	ご飯 麻婆豆腐鍋 温泉卵 肉味噌	738	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン ハッピーターン	426	ハッピーターン	20	1422	77.6	21.6	108	58	114	スタージャックX100 ブッシュアップサイドブランクX100 シングルレッグデッドリフト右X90 シングルレッグデッドリフト左X90 アップダウンX100 パンチX250 スキーヤーアブスX100
24	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ハッピーターン	235	マグロネギトロ丼 味噌汁	545	サラダ チキンコンソメスープ はんぺん 鶏唐揚げ	494	ねりきり	132	1406	77.5	21.5	104	45	144	
25	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ハッピーターン	238	ご飯 うな次郎 冷奴 味噌汁 ホエイプロテイン	734	サラダ サラダチキン 鶏唐揚げ 玉子豆腐 マヨネーズ	481	ハッピーターン	20	1473	77.5	21.9	84	74	117	
26	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ハッピーターン	235	白湯ラーメン 餃子 レタス 生卵	723	チキンナゲット コンソメスープ	460	ハッピーターン	20	1438	77.6	21.4	66	72	132	
27	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ハッピーターン	238	鶏天丼 レタス 味噌汁	758	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン ゆで卵	460			1456	77.9	21.7	111	53	135	フラットアウトバービーX100 ジャンプスクワットX100 ハイニーX100 パンチX100 ハイブランクリムレイズX50
28	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ハッピーターン	235	ご飯 海鮮スンドゥブ 肉味噌	733	サラダ サラダチキン 鶏唐揚げ ハッピーターン	372	ハッピーターン	20	1360	77.2	22.0	85	62	114	
29	1本満足バープロテイン コーヒー マルチビタミン ハッピーターン	235	エビチリ玉子丼	730	サラダチキン わかめスープ 1本満足バープロテイン コーヒー	397	ハッピーターン	20	1382	77.0	21.2	80	49	157	
30	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 レタス わかめスープ	710	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ 鶏唐揚げ 温泉卵	609			1537	77.0	21.2	117	54	147	コマンドーブッシュアップX100 ジャンプランジX100 ハイブランクニークロスX100 トライセップデッドX125 ジャンプスクワットX125 ロシアンツイストハードX150
31	RIZAPダイエットバー コーヒー マルチビタミン	182	ネギトロ丼 温泉卵 わかめスープ	971	サラダ サラダチキン わかめスープ コーヒー	220			1373	77.3	22.7	103	64	95	

前月末日体重	80.1	今月末日体重	77.3	月間減少体重	-2.8	1ヶ月総摂取カロリー	43279	2822	1735	4112
前月末日体脂肪率	23.6	今月末日体脂肪率	22.7	月間減少体脂肪率	-0.9	1日平均摂取カロリー	1396.1	91.0	56.0	132.6
前月間平均体重	81.0	今月間平均体重	78.7	月間平均減少体重	-2.3					
前月間平均体脂肪率	23.6	今月間平均体脂肪率	22.1	月間平均減少体脂肪率	-1.5					