

2020年9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 マルチビタミン コーヒー	216	豊橋カレーうどん	696	サラダ サラダチキン チキンコンソメスープ	416			1328	75.4	18.6	90	43	142	
2	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	219	いちじく入り冷やし中華	652	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン	430	ミルクプロテイン	102	1403	75.7	18.7	122	35	158	ジャンピングジャック×100 プッシュアップ×100 ハイブリッドジャック×100 ジャンプランジ×100 ハイブリッドニークロス×100 ジャンプスクワット×100
3	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	カップラーメン 鶏唐揚げ カット野菜 味噌汁	758	ホエイプロテイン フライチキン 目玉びしゅーマイ 味噌汁	496		1470	75.8	19.2	90	64	132		
4	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	219	ご飯 梅しそさきみ天 オニオンスライス みそクリームスープ	689	ホエイプロテイン 牛乳 サラダ サラダチキン 焼豚	507	ミルクプロテイン	102	1517	76.0	19.1	135	42	150	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 ハンチ×100 ハイブリッドクリムレイズ×100
5	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	冷やし中華 ヒレカツ	707	サラダ サラダチキン たまごスープ ハム	334	ヒレカツ	80	1337	75.8	18.4	117	46	115	
6	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	チキンナゲット サラダ 味噌汁	686	ホエイプロテイン 牛乳 サラダチキン ハム えびしゅーマイ	587		1489	76.9	19.6	110	61	125	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 ローブランクス×150秒 ハイブリッド×150秒	
7	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	219	たこ焼き ソフトクリーム	894	サラダ サラダチキン 温泉卵 ほうれん草ベークンスープ	327	ハム	50	1490	77.2	18.3	118	43	151	
8	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	エビチリ丼 とろろ芋 ほうれん草ベークンスープ	795	ホエイプロテイン サラダ サラダチキン フライチキン	471	ミルクプロテイン	102	1584	76.8	18.5	116	48	172	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 バインクルランチ×140
9	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	219	カップラーメン 鶏唐揚げ 温泉卵 カット野菜	743	サラダ サラダチキン 玉ねぎスープ ほうれん草ベークンスープ	364	はんぺん	81	1407	76.6	18.8	97	56	130	
10	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	219	麻婆豆腐 ご飯 肉味噌 味噌汁	903	ホエイプロテイン サラダ サラダチキン	287		1409	77.3	17.7	114	52	117	ローブリックアームリーチ×80 スタグガープッシュアップ×100 180ジャンプスクワット×80 サイドブリックオプリークランチ右×80 サイドブリックオプリークランチ左×80 トライセップティップ×80	
11	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	梅しそさきみ天 ご飯 味噌汁	706	サラダ サラダチキン かニカマ ほうれん草ベークンスープ	375		1297	77.1	18.4	103	38	137		
12	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	いちじく入り冷やし中華 玉ねぎスープ	639	ホエイプロテイン 牛乳 いちじくサラダ サラダチキン 温泉卵	517	ミルクプロテイン	1372	77.7	18.4	124	38	166	ジャンプスクワット×100 フラットアウトバービー×65 ハイブリッドジャンプ×140 ウォールシット×300秒 アップダウン×50	
13	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	219	カップうどん カット野菜 鶏唐揚げ 温泉卵 豆乳スンドゥブ	696	サラダ 焼豚 ほうれん草ベークンスープ みそクリームスープ	357	SIXPACKプロテインバー	110	1382	76.9	17.8	91	65	106	
14	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	ご飯 サラダ とろろ芋 鶏つくね ビーコンソメスープ	801	サラダ サラダチキン たまごスープ 味噌汁	264	SIXPACKプロテインバー	55	1336	77.2	16.9	100	49	123	
15	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	219	カレーライス 鶏唐揚げ サラダ チキンコンソメスープ	716	カップラーメン 生卵	426		1361	77.9	17.9	60	54	159		

	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 マルチビタミン コーヒー	216	カップラーメン カット野菜 フライドチキン 温泉卵	674	チキナゲット たこ焼き サラダ たまごスープ チキナゲット	500			1390	78.2	17.2	157	52	76	
17	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	219	オムライス 鶏唐揚げ サラダ	665	チキナゲット 温泉卵 たまごスープ カップラーメン	396	ぱりんこ	68	1348	78.9	16.6	70	58	138	
18	グラノーラプロテイン 牛乳 マルチビタミン	335	ネギトロ丼 たまごスープ	661	カップラーメン カット野菜 サラダチキン	350	ぱりんこ	68	1414	79.1	16.7	90	45	16	
19	グラノーラプロテイン 牛乳 マルチビタミン	335	冷やし中華 チキンコンソメスープ	672	ホエイプロテイン サラダ サラダチキン たこ焼き	411	ぱりんこ	68	1486	78.4	17.7	108	43	170	バンチ×250 スクワットハイニー×100 コマンダープッシュアップ×70 フラットアウトバービー×35 ローブランクニートウエルボー×100 スキーヤージャンプ×50
20	グラノーラプロテイン 牛乳 マルチビタミン	335	カップラーメン カット野菜 温泉卵	706	甘えびシューマイ 味噌汁	273	おはぎ	161	1475	77.7	17.8	183	47	84	
21	グラノーラプロテイン 牛乳 マルチビタミン	335	とり天うどん	584	ホエイプロテイン サラダ サラダチキン たこ焼き	404	ぱりんこ	34	1357	77.9	17.2	101	38	155	スタージャック×100 プッシュアップサイドブランク×100 シングルレックテッドリフト右×50 シングルレックテッドリフト左×50 アツタウソ×50 バンチ×250 マウンテンクライマー×100
22	グラノーラプロテイン 牛乳 マルチビタミン	369	エビヒレ丼	731	サラダ サラダチキン ササミ唐揚げ チキンコンソメスープ	422	ぱりんこ	34	1556	77.1	17.4	103	60	152	
23	グラノーラプロテイン 牛乳 マルチビタミン	351	海鮮スンドゥブ 鶏肉味噌 温泉卵	733	ホエイプロテイン フライドチキン チーズはんぺん	316	おはぎ みたらし団子 メンチカツ	433	1833	77.0	16.5	126	62	198	4カウントバービー×90 スクワット×90 ウォーキングハイニー×90 バンチ×90 ハイブランクレックリフト50
24	1本満足バープロテイン マルチビタミン コーヒー	216	カレーライス ハンバーグ 鶏唐揚げ たまごスープ 草だんご	853	サラダ サラダチキン 温泉卵 味噌汁	329			1398	75.7	17.5	81	54	152	
25	ごろっとグラノーラ糖質オフ 牛乳 マルチビタミン	288	カップラーメン ペッパーチキン カット野菜 生卵	606	ホエイプロテイン カニシューマイ フライドチキン	601			1495	75.5	18.1	112	55	144	コマンダープッシュアップ×100 サイドランジ右×75 サイドランジ左×75 ハイブランクニークロス×100 トライセップデップ×100 ジャンプスクワット×100
26	ごろっとグラノーラ糖質オフ 牛乳 マルチビタミン	288	カレーうどん ハンバーグ	675	ホエイプロテイン 1本満足バープロテイン ビーコンソメスープ 味噌汁	301	シュガーコーン	136	1400	75.2	18.4	85	55	146	
27	ごろっとグラノーラ糖質オフ 牛乳 マルチビタミン	288	麻婆豆腐 鶏肉味噌 温泉卵	725	ホエイプロテイン ローストビーフ寿司 サラダ	479	ヒレカツ	120	1612	74.9	17.8	123	44	186	4カウントバービー×80 カーツィーランジ右×60 カーツィーランジ左×60 ハイブランク×240秒 スクワット×120 プッシュアップ×80 シザーキック×280
28	ごろっとグラノーラ糖質オフ 牛乳 マルチビタミン	288	カップラーメン 鶏唐揚げ カット野菜 温泉卵	673	ごろっとグラノーラ糖質オフ ブルガリアヨーグルト 1本満足バープロテイン ほうれん草ベークンスープ	488			1449	74.6	18.9	101	49	166	
29	ごろっとグラノーラ糖質オフ ブルガリアヨーグルト 牛乳 マルチビタミン	285	春巻(エビチリ) サラダ 温泉卵 味噌汁	622	ホエイプロテイン ごろっとグラノーラ糖質オフ ブルガリアヨーグルト 牛乳	399	カフェゼリー	119	1425	74.0	18.9	91	36	189	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 サイドトウサイドプッシュアップ×150 ジョグインプレス×300秒 インチワーム×100
30	ごろっとグラノーラ糖質オフ 無調整豆乳 マルチビタミン	253	自身魚香味炒め 温泉卵 ほうれん草ベークンスープ	767	ごろっとグラノーラ糖質オフ 無調整豆乳 味噌汁	320	ミルクプロテイン ぱりんこ	136	1476	73.3	17.7	89	51	177	
31															

前月末日体重	76.3	今月末日体重	73.3	月間減少体重	-3.0	1ヶ月総摂取カロリー	43296	3207	1483	4232
前月末日体脂肪率	19.2	今月末日体脂肪率	17.7	月間減少体脂肪率	-1.5	1日平均摂取カロリー	1443.2	106.9	49.4	141.1
前月月間平均体重	77.2	今月月間平均体重	76.6	月間平均減少体重	-0.6					
前月月間平均体脂肪率	20.7	今月月間平均体脂肪率	18.0	月間平均減少体脂肪率	-2.6					