

2020年10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 | 219 | とり天そば サラダ エビフライ | 560 | ホエイプロテイン ごちそうグラノーラ糖質オフ 無調整豆乳 ハッピータータン ぱりんこ | 438 | ミルクプロテイン ぱりんこ ハッピータータン | 214 | 1431 | 73.0 | 17.0 | 110 | 49 | 140 | ローブランク×240秒 ジャンプランジ×80 スタッガーブッシュアップ×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 |
| 2 | ごちそうグラノーラ糖質オフ 無調整豆乳 マルチビタミン | 253 | サラダ カニカマ 鶏唐揚げ ほうれん草ベークンスープ | 561 | サラダチキン サラダ 玉ねぎスープ | 305 | ぱりんこ ハッピータータン シュガーコーン | 192 | 1311 | 72.8 | 18.8 | 91 | 52 | 125 | |
| 3 | ごちそうグラノーラ糖質オフ 無調整豆乳 マルチビタミン | 253 | カップラーメン 餃子 フライドチキン 温泉卵 | 742 | ホエイプロテイン 大豆プロテイングラノーラ 無調整豆乳 | 438 | | 1433 | 74.1 | 18 | 88 | 50 | 165 | ウォーキングランジ×150 ウォールシット×300秒 ブ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 バイシクルランチ×150 レッグレイズ×100 | |
| 4 | ごちそうグラノーラ糖質オフ 無調整豆乳 マルチビタミン | 305 | 湯豆腐 生卵 フライドチキン 温泉卵 | 695 | カップうどん サラダチキン 生卵 | 512 | | 1512 | 73.4 | 18.2 | 178 | 47 | 178 | | |
| 5 | 大豆プロテイングラノーラ 牛乳 マルチビタミン | 305 | モスの菓摘(チキン) モスの菓摘(野菜) チキンコンソメスープ | 430 | 1本満足バープロテイン サラダチキン コーヒー | 352 | アメリカドッグ からあげクン | 385 | 1472 | 73.1 | 18.3 | 99 | 71 | 110 | |
| 6 | 大豆プロテイングラノーラ 牛乳 ブルガリアヨーグルト | 341 | カップラーメン 肉味噌 生卵 カット野菜 | 643 | サラダ ハム ほうれん草ベークンスープ 味噌汁 | 252 | みたらし団子 ハッピータータン | 158 | 1394 | 72.3 | 17.8 | 83 | 44 | 165 | |
| 7 | 大豆プロテイングラノーラ 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト | 327 | とり天そば ビーコンソメスープ | 734 | ホエイプロテイン サラダチキン ささみソースカツ | 369 | ハッピータータン 白い風船 | 380 | 1810 | 72.7 | 18.8 | 130 | 54 | 203 | コマンダーブッシュアップ×100 バンチ×250 アプダウ×100 トライセップティップ×100 シザーキック×150 インチワーム×50 |
| 8 | 大豆プロテイングラノーラ 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 360 | カップラーメン 生卵 ベーコン野菜炒め 生卵 | 612 | サラダ サラダチキン 鶏唐揚げ ほうれん草ベークンスープ | 383 | | 1355 | 72.4 | 18.1 | 99 | 44 | 143 | | |
| 9 | 大豆プロテイングラノーラ 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 349 | カップラーメン サラダチキン 鶏唐揚げ もやし 温泉卵 | 604 | ホエイプロテイン 1本満足バープロテイン コーヒー ほうれん草ベークンスープ | 340 | ドリトス イカフライ | 137 | 1430 | 72.4 | 18.2 | 107 | 44 | 155 | スクワットスター×100 フローブッシュアップ×75 ワイドブッシュアップ×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 |
| 10 | 大豆プロテイングラノーラ 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 349 | 海鮮スンドゥブ 鶏肉味噌 ご飯 温泉卵 | 692 | 1本満足バープロテイン コーヒー ほうれん草ベークンスープ 柿 | 341 | カラムーチョ | 62 | 1444 | 71.9 | 17.5 | 93 | 43 | 177 | |
| 11 | 大豆プロテイングラノーラ 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 349 | カップラーメン エビフライ 焼豚 温泉卵 フチマト | 675 | サラダチキン 1本満足バープロテイン コーヒー | 338 | カラムーチョ | 62 | 1424 | 71.9 | 17.4 | 108 | 49 | 139 | 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 スターライトレッグバイシクルランチ×150 スクワットサイドキック×100 |
| 12 | 大豆プロテイングラノーラ 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 349 | サラダうどん 焼豚 鶏唐揚げ | 662 | サラダ サラダチキン | 224 | サラダうす焼き | 122 | 1357 | 71.9 | 17.9 | 85 | 43 | 161 | |
| 13 | 大豆プロテイングラノーラ 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 331 | カップラーメン 鶏野菜炒め 生卵 | 609 | ホエイプロテイン 1本満足バープロテイン 茶碗蒸し | 335 | サラダうす焼き | 122 | 1397 | 72.6 | 17.7 | 120 | 34 | 157 | 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 コマンダーブッシュアップ×100 ワイドブッシュアップ×50 バイシクルランチ×250 |
| 14 | 大豆プロテイングラノーラ 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 349 | エビチリ丼 | 742 | 温野菜サラダ サラダチキン ほうれん草ベークンスープ | | サラダうす焼き | 122 | 1213 | 72.1 | 17.1 | 77 | 36 | 204 | |
| 15 | 大豆プロテイングラノーラ 調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 331 | トルティーヤ カット野菜 エビフライ サラダチキン ゆで卵 | 576 | ホエイプロテイン 1本満足バープロテイン 鶏唐揚げ ほうれん草ベークンスープ 玉ねぎスープ | 418 | | 1325 | 72.2 | 17.7 | 105 | 47 | 116 | ジャンピングジャック×100 ブッシュアップ×100 ハイブランクジャック×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 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 346 | カップラーメン もやし炒め 焼豚 温泉卵 | 619 | トルティーヤ カット野菜 サラダチキン ゆで卵 | 426 | おにぎりせんべい | 92 | 1483 | 72.0 | 17.6 | 107 | 44 | 166 | |
| 17 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 365 | カレーラーメン 鶏野菜炒め 温泉卵 | 566 | 1本満足バープロテイン 1本満足バープロテイン 四角焼売 玉ねぎスープ | 410 | おにぎりせんべい ハッピーターン | 132 | 1473 | 72.3 | 15.8 | 102 | 46 | 169 | |
| 18 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 368 | 麻婆豆腐 ご飯 鶏肉味噌 温泉卵 | 795 | 1本満足バープロテイン ご飯 鶏肉味噌 味噌汁 | 225 | ハッピーターン | 100 | 1488 | 73.2 | 17.7 | 107 | 47 | 162 | |
| 19 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 358 | 塩ラーメン カット野菜 ペーゴン 温泉卵 | 558 | ホエイプロテイン 1本満足バープロテイン ご飯 茶碗蒸し 中華スープ | 350 | たい焼き | 222 | 1488 | 72.9 | 16.8 | 101 | 41 | 186 | 4カウントバービー×90 スクワット×90 マウンテンクライマー×90 パンチ×90 ハイブランクリムレズ×50 |
| 20 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 366 | 肉団子白菜鍋 | 544 | サラダ イカリング 温泉卵 おでん 中華スープ | 441 | | 1351 | 73.1 | 17.4 | 84 | 59 | 120 | | |
| 21 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 366 | とり天サラダうどん 味噌汁 | 692 | ホエイプロテイン 1本満足バープロテイン ご飯 たこ焼き | 416 | | 1474 | 72.7 | 17.1 | 103 | 44 | 166 | | ジャンピングジャック×400 4カウントバービー×40 ハイクブッシュアップ×40 ジャンプスクワット×80 ロープラング×150秒 ハイラング×150秒 |
| 22 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 366 | 塩ラーメン 肉団子 野菜炒め 生卵 | 683 | 1本満足バープロテイン 中華スープ | 392 | みたらし団子 | 118 | 1559 | 72.7 | 17.3 | 108 | 49 | 176 | |
| 23 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト マルチビタミン コーヒー | 360 | カレーライス エビフライ ヒレカツ 玉ねぎスープ | 746 | ホエイプロテイン nバープロテイン わかめスープ | 236 | 醤油せんべい | 110 | 1452 | 72.7 | 17.9 | 93 | 43 | 174 | 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 ハイシクルラング×140 |
| 24 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ナチュラル恵 マルチビタミン コーヒー | 364 | スープ餃子 | 670 | 1本満足バープロテイン たこ焼き わかめスープ ご飯 | 339 | ぱりんこ | 34 | 1407 | 72.4 | 17.4 | 76 | 48 | 174 | |
| 25 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ナチュラル恵 マルチビタミン コーヒー | 369 | 豆乳スンドゥブ ご飯 味噌汁 | 724 | 1本満足バープロテイン 中華スープ ご飯 | 225 | ぱりんこ | 102 | 1420 | 72.9 | 17.6 | 104 | 43 | 155 | |
| 26 | ミルクプロテイン コーヒー | 118 | 塩ラーメン ヒレカツ もやし炒め 焼豚 生卵 | 730 | フルグラ糖質オフ 無調整豆乳 ナチュラル恵 ホエイプロテイン たまごスープ ご飯 | 507 | マスカット大福 | 125 | 1480 | 72.6 | 17.1 | 106 | 47 | 163 | |
| 27 | マルチビタミン | 5 | 塩ラーメン カット野菜 ササミ唐揚げ エビフライ | 703 | ホエイプロテイン 牛乳 たい焼き 焼豚 | 483 | ハッピーターン | 100 | 1291 | 72.2 | 17.4 | 81 | 48 | 130 | ジャンピングジャック×100 プッシュアップサイトブラング×100 シングルレッグチットリフト右×90 シングルレッグチットリフト左×90 アップダウン×100 パンチ×250 マウンテンクライマー×100 |
| 28 | カルビッツ 大豆プロテイングラノラ ナチュラル恵 無調整豆乳 コーヒー | 343 | 豆乳鶏鍋 ご飯 鶏唐揚げ | 727 | 1本満足バープロテイン nバープロテイン ご飯 | 334 | | 1404 | 72.2 | 17.6 | 82 | 48 | 166 | | |
| 29 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー | 361 | にくにくにくバーガー | 608 | トルティーヤ カット野菜 サラダチキン フライドチキン 1本満足バープロテイン | 525 | | 1494 | 72.0 | 16.1 | 102 | 67 | 122 | | |
| 30 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー | 361 | 醤油ラーメン カット野菜 サラダチキン フライドチキン 生卵 | 628 | サラダ トルティーヤ サラダチキン ビーコンソメスープ 温泉玉子 ご飯の残り | 374 | | 1363 | 71.7 | 17.1 | 100 | 39 | 150 | | |
| 31 | 大豆プロテイングラノラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー | 363 | 豆乳ロールキャベツ 1本満足バープロテイン ご飯 | 483 | ホエイプロテイン ロールキャベツ サラダチキン 味噌汁 | 436 | カフェゼリー | 124 | 1406 | 71.6 | 16.9 | 98 | 48 | 151 | |

| | | | | | | | | | | |
|-----------|------|-----------|------|------------|------|------------|--------|-------|------|-------|
| 前月末日体重 | 73.3 | 今月末日体重 | 71.6 | 月間減少体重 | -1.7 | 1ヶ月総摂取カロリー | 44341 | 3127 | 1468 | 4868 |
| 前月末日体脂肪率 | 17.7 | 今月末日体脂肪率 | 16.9 | 月間減少体脂肪率 | -0.8 | 1日平均摂取カロリー | 1430.4 | 100.9 | 47.4 | 157.0 |
| 前月間平均体重 | 76.6 | 今月間平均体重 | 72.5 | 月間平均減少体重 | -4.1 | | | | | |
| 前月間平均体脂肪率 | 18.0 | 今月間平均体脂肪率 | 17.5 | 月間平均減少体脂肪率 | -0.5 | | | | | |