

2020年11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	大豆プロテイングラノーラ 無調整豆乳 ブルガリアヨーグルト コーヒー	363	味噌ラーメン 焼豚	483	ミニグラタン 1本満足プロテイン コーヒー	296	スイートポテトパイ	198	1340	71.4	16.3	98	52	175	
2	フルーツグラノーラ ブルガリアヨーグルト 無調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	359	台湾ラーメン ナスと肉味噌炒め 温泉玉子	696	サラダ シヨルダベーコン わかめスープ 1本満足プロテイン	418	ワッフル	89	1562	71.4	16.5	100	55	158	4カウントバービー×100 スクワット×100 ハイニー×100 パンチ×100 ハイブランクリムレイズ×50
3	大豆プロテイン ブルガリアヨーグルト 無調整豆乳 コーヒー	363	エビチリ ご飯 ビーコンソメスープ 温泉玉子	653	サラダチキン 1本満足プロテイン プロテインスタック	448	ホワイトロリータ ハッピーターン	58	1522	71.6	15.3	92	51	185	
4	フルーツグラノーラ ブルガリアヨーグルト 無調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	359	サラダ トルティーヤ サラダチキン エビフライ メンチカツ わかめスープ	729	フライドチキン 1本満足プロテイン コーヒー	446	ホワイトロリータ ハッピーターン	58	1592	71.1	15.9	103	69	136	コマンダーブッシュアップ×100 ジャンプランジ×100 ハイブランクニークロス×100 トライセップデップ×125 スクワット×125 ロシアンツイストハード×150
5	フルグラ糖質オフ ブルガリアヨーグルト 無調整豆乳 コーヒー	400	鶏塩野菜ラーメン	659	サラダ トルティーヤ サラダチキン ミニグラタン エビフライ	599	ホワイトロリータ ハッピーターン	58	1457	71.1	15.6	114	47	153	
6	1本満足プロテイン ホワイトロリータ ハッピーターン コーヒー	261	スタミナラーメン	541	鶏唐揚げ 糖質0カレーうどん ササミ天 罪なきからあげ	470	たい焼き	202	1474	71.3	16.6	93	53	168	
7	フルーツグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	341	富山ブラック カット野菜 シヨルダベーコン 温泉玉子	589	鶏唐揚げ 糖質0雑担々麺 温泉玉子 1本満足プロテイン	505			1431	71.8	15.6	100	51	156	
8	フルーツグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	341	日本そば ササミ天 フライドチキン	567	糖質オフソルト 味噌汁 コーヒー 1本満足プロテイン	428	ミルクプロテイン	102	1438	72.2	15	102	39	173	
9	フルーツグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	341	ラ王担々麺 ベーコン鶏野菜炒め 生卵	656	糖質オフチキンドリア 海老カツ	340			1337	71.7	15.6	91	40	158	
10	チョコレートグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	330	味噌ラーメン どり野菜炒め 生卵	633	フルーツグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン チョコレートグラノーラ	385	ぱりんこ	102	1450	72.0	16	105	33	186	
11	チョコレートグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	330	ラ王 柚子塩ラーメン どり野菜炒め 生卵	643	チョコレートグラノーラ 調整豆乳 サラダ ロースハム	340			1313	71.7	15.6	101	27	173	
12	チョコレートグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	312	台湾ラーメン 豚ヒレ野菜炒め	572	エビフライ 豚ヒレ野菜糖質オフカレー	404	ポッキー	159	1447	71.1	16.2	106	35	180	
13	チョコレートグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	338	サブウェイえびアボカド サブウェイローストビーフ コーヒー	633	サラダ 鶏唐揚げ ほうれん草ベーコンのスープ 1本満足プロテイン	465			1436	70.9	15.8	89	52	157	
14	チョコレートグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	312	塩ラーメン 焼豚 ニラ野菜炒め 生卵	648	糖質0雑 カルボナーラソース 温泉玉子 サラダチキン	448			1408	70.7	16.5	95	37	190	
15	チョコレートグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	330	豆乳スンドゥブ 焼豚 温泉玉子 ご飯	701	はちみつグラノーラ ブルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン	312			1343	71.3	15.5	97	32	171	

	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	チョコレートグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	330	カレー南蛮うどん メンチカツ 温泉玉子	633	フルーツグラノラ ミルクプロテイン 1本満足バープロテイン	442	ハッピーターン	80	1485	71.1	16.6	91	47	175	
17	はちみつグラノラ 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	307	喜多方ラーメン 焼き鳥 生卵 カット野菜	596	ほうれん草とベーコンのスープ サラダ 焼き鳥 温泉卵 1本満足バープロテイン コーヒー	489	ぐーびたクッキー 味しらべ	87	1479	71.0	15.7	109	55	138	
18	フルーツグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン	310	日本そば ササミ天	629	ほうれん草とベーコンのスープ ミニグラタン 太巻き 1本満足バープロテイン	465	ぐーびたクッキー 味しらべ	87	1491	70.7	16.4	105	38	189	
19	フルーツグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン	310	シーフードカレー	569	トルティーヤ ササミ揚げ カットキャベツ	455	ぐーびたクッキー	53	1387	70.4	15.8	100	30	188	
20	はちみつグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン	312	仙台味噌ラーメン	595	トルティーヤ カット野菜 フライドチキン サラダチキン	451	ハッピーターン	100	1458	70.5	16.5	105	47	161	
21	はちみつグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	328	親子丼	672	はちみつグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 1本満足バープロテイン コーヒー	468	ハッピーターン	60	1528	71.2	16.3	111	43	177	
22	フルーツグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン	310	塩ラーメン	591	はちみつグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 1本満足バープロテイン ホエイプロテイン コーヒー	516			1417	70.2	16.1	109	34	172	
23	フルーツグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン	310	エビチリ寿喜 こんにゃく雑焼きそば	531	カニカマ粥 肉団子 1本満足バープロテイン	454	瀬戸の汐揚	90	1385	69.9	15.5	95	38	172	
24	はちみつグラノラ 豆乳ヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン 調整豆乳 コーヒー	339	スープ飲み ミルクプロテイン	575	肉団子 温泉卵 1本満足バープロテイン コーヒー	440	おはぎ	161	1515	69.8	15.5	101	57	178	
25	はちみつグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン	312	函館塩ラーメン カット野菜 温泉卵 肉団子	665	糖質0g種 ミートソース ミニグラタン ミニフライ 1本満足バープロテイン	576			1553	68.9	15.4	104	53	170	
26	フルーツグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン	310	シーフードチキンカレー 味噌汁	608	糖質0g種 ハヤシソース サラダチキン 1本満足バープロテイン 昆布巻	483			1401	69.5	16.4	106	31	190	
27	フルーツグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	328	こんにゃくナポリタン わかめスープ	306	チョコレートグラノラ 調整豆乳 豆乳ヨーグルト 1本満足バープロテイン コーヒー	475	ホエイプロテイン 牛乳 ハッピーターン	308	1417	69.4	14.6	103	50	145	
28	フルーツグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン コーヒー	328	横浜とんこつラーメン	583	サラダ エビフライ ゆで卵 白身魚フライ わかめスープ 抹茶豆腐	432			1343	69.1	16.8	104	43	141	
29	チョコレートグラノラ フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ホエイプロテイン	323	糖質0g種 デミグラスハンバーグ ハッシュドビーフ	601	チョコレートグラノラ 調整豆乳 豆乳ヨーグルト 1本満足バープロテイン コーヒー	452			1376	70.0	15.7	85	59	141	
30	ホエイプロテイン	108	牛カツサンド わかめスープ サラダ 温泉卵	665	糖質0g種 カルボナーラソース サラダチキン 太巻き 1本満足バープロテイン	587	ハッピーターン	100	1460	69.3	15.6	89	66	137	
31															

前月末日体重	71.6	今月末日体重	69.3	月間減少体重	-2.3	1ヶ月総摂取カロリー	43245	3003	1364	4993
前月末日体脂肪率	16.9	今月末日体脂肪率	15.6	月間減少体脂肪率	-1.3	1日平均摂取カロリー	1441.5	100.1	45.5	166.4
前月月間平均体重	72.5	今月月間平均体重	70.7	月間平均減少体重	-1.8					
前月月間平均体脂肪率	17.5	今月月間平均体脂肪率	15.9	月間平均減少体脂肪率	-1.6					