

2021年4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	フルグラチョコ&バナナ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	411	バツグ飯 エビフライ レタス マヨネーズ 生妻スープ	550	サラダチキン レタス フレッシュレタス ほうれん草とベーコンのスープ 1本満足バープロテイン	370	ミルクプロテイン ハッピーターン	180	1511	70.4	13.7	109	50	157	ローブランク×240秒 ハイブランクニートウエルボー×80 ローサイドブランク右×120秒 ローサイドブランク左×120秒 マウンテンクライマー×200
2	フルグラチョコ&バナナ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	399	凄麺(奈良天理) 玉ねぎ マッシュルーム シーフードミックス	460	野菜サラダ サラダチキン フレッシュレタス わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン	485	ハッピーターン サラダチキンバー	137	1481	70.2	15.2	113	46	160	ウォーキング×4.24
3	フルーツグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	403	トルティーヤ エビフライ 野菜サラダ レモンドレッシング マヨネーズ わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン	570	サラダチキン 野菜サラダ レモンドレッシング 生妻スープ ミニグラタン	357	カニカマバー 雪の宿	137	1467	70.0	14.9	102	58	136	コマンダーブッシュアップ×100 ハンチ×250 アップダウン×100 トライセプスステップ×100 シザーキック×150 インチワーム×50
4	フルグラチョコ&バナナ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	399	ピープガーリックピラフ わかめとたまごのスープ サラダチキンバー したらば	658	フレッシュリアル ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ほうれん草とベーコンのスープ	330	雪の宿	62	1449	70.2	14.9	90	36	197	
5	ミルクプロテイン	102	豚骨魚介中華そば(カップ) 野菜サラダ 塩かまぼこ	554	明太マヨしたらば フルグラチョコ&バナナ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 雪の宿	563	クリスピーチキン 柿の種	245	1464	69.6	15.5	100	37	187	スクワットスター×100 ナ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バー×100 ウォーキング×4.11km
6	トルティーヤ チーズ入りサラダチキン ゆで卵 レタス マヨネーズ わかめとたまごのスープ コーヒー	310	煮干し中華そば(カップ) カットレタス サラダチキン カニカマバー	509	フルーツグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 柿の種 ハッピーターン	567	チーズかまぼこ	91	1477	69.8	15.5	101	43	174	
7	フレッシュリアル ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	314	汁なしシーフードそば	478	糖質0g種ナポリタン サラダチキン わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン	440	チーズかまぼこ ハッピーターン	191	1423	69.8	14.8	111	37	173	ウォーキング×7.59
8	ミルクプロテイン 今川焼(カスタード) コーヒー	262	大豆ミート焼き肉 トルティーヤ わかめとたまごのスープ サラダチキンバー マヨネーズ	395	フルグラチョコ&バナナ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 雪の宿	523	ミルクプロテイン ハッピーターン	202	1382	69.6	14.6	95	42	178	検診前トレーニング休止期間 ↓↓↓
9	フルグラチョコ&バナナ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	399	ワンタン中華そば(カップ) レタス さつまいも揚げ	591	玉子さけ雑炊 サラダチキン カットキャベツ レモンドレッシング 1本満足バープロテイン	425	サラダチキンバー	59	1474	69.0	13.1	111	44	161	↓↓↓
10	フレッシュリアル ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	322	スガキヤラーメン(カップ) シーフードミックス マッシュルーム 玉ねぎ	430			カニカマバー ハッピーターン		752	68.5	13.5	109	35	182	↓↓↓
11	乳酸菌グラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	392	バツグ飯 ニラレバ炒め エビフライ レタス レモンドレッシング 牛だし白湯スープ	526	とうふ種冷麺(相模屋) 温泉卵 サラダチキン プチマト 雪の宿	337	カニカマバー ハッピーターン	175	1430	69.1	13.6	101	44	160	↓↓↓
12	フルグラチョコ&バナナ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	399	冷やし中華(ゴマダレ) レタス サラダチキン したらば	505	乳酸菌グラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳	334	サラダチキンバー	70	1308	68.8	14.3	100	30	164	↓↓↓ 検診前トレーニング休止期間
13	1本満足バープロテイン ミルクプロテイン	287	凄麺鶏しおの逸品 カットレタス 野菜サラダ 海老カツ 温泉卵	680	乳酸菌グラノーラ ホエイプロテイン 調整豆乳 フルガリアヨーグルト 玉ねぎ カットフルーツ カニカマバー わかめとたまごのスープ	537			1504	68.8	14.6	95	50	173	ハイブランクジャック×100 トライセプスステップ×75 ウォーキングランジ×200 サイドプランクオプリークランチ右×75 サイドプランクオプリークランチ左×75 バイシクルランチ×150 スクワット×100
14	乳酸菌グラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	384	だし鶏比内地鶏だし もやし サラダチキン	453	玉子とうふ 山芋焼 玉子スープ したらば 1本満足バープロテイン	531	プリン	80	1448	69.0	13.6	102	43	179	ジャンピングジャック×160 ローブランク×240秒 クランチ×160 ロンアンワイストハード×80 レッグレイズ×80
15	ベーコンエビ カレーパン クリームパン クワガサン 枝豆パン コンスープ	1392	から揚げ丼	702	炒飯 梅しそさきみ天	705	かつほえびせん プリン ティラミス ぎらめせんべい シュークリーム エクレア たけのこの里 ブラックサンダー	1641	4440	69.1	14.9	121.0	174.0	585.0	

	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	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	野菜サラダ サラダチキン サラダチキンバー レモンドレッシング マヨネーズ わかめとたまごのスープ	265	乳酸菌グラノーラ ホエイプロテイン フルーツヨーグルト 調整豆乳 ほうれん草とベーコンのスープ	461	1本満足バープロテイン	186	1255	70.8	15.2	109	40	120	ハイニー×150 カーツイーランジ右×50 カーツイーランジ左×50 コマダージュッシュアップ×100 ワイドプッシュアップ×50 バイシクル克蘭チ×250
17	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	種つくり醤油 レバナラ炒め カット野菜	440	土手煮 玉子と鮭の雑炊 温泉卵 1本満足バープロテイン	478	サラダチキンバー	59	1320	70.7	15.5	88	44	142	クランチジャック×200 マウンテンクライマー×160 ロックスター×120 スピードスケーター×80
18	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	ラ王担々麺 サラダチキン カット野菜	524	わさび茶漬(相模屋) 温泉卵 牛だし白湯スープ 1本満足バープロテイン	394	サラダチキンバー	59	1320	69.8	14.6	105	41	138	
19	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	だし種高知県産生姜だし カット野菜 サラダチキン	456	枝豆入玉子豆腐 わかめとたまごのスープ 杏仁豆腐 1本満足バープロテイン	333	カニカマバー さきま揚げ	215	1347	69.2	13.9	107	37	167	ジャンピングジャック×100 プッシュアップ×100 ハイブランジャック×100 サイドランジ右×75 サイドランジ左×75 ローブランツイスト×100 ジャンプスクワット×100
20	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	343	冷やし中華 カット野菜 サラダチキン プチトマト わかめとたまごのスープ	519	エビチリ 糖質0g種ミートソース ほうれん草とベーコンのスープ 1本満足バープロテイン	483	カニカマバー	75	1420	68.5	13.9	106	40	173	ウォーキング×2.62
21	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	335	だし類あごだし醤油ラーメン もやし 焼豚	519	山芋焼 わかめとたまごのスープ カニカマバー 1本満足バープロテイン	492	サラダチキンバー	59	1405	68.5	14.7	108	34	169	
22	ごろっとグラノーラ ホエイプロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	346	凄種台湾ラーメン カット野菜 焼豚 In Proteinストロベリーヨーグルト	585	糖質0g種 温泉卵 サラダチキン 本つゆ 玉子豆腐	244	In Protein イカフライ	177	1352	69.1	14.5	111	34	161	
23	ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	374	In Proteinストロベリーヨーグルト カニカマバー	160	レタス 焼豚 ゆで卵 マヨネーズ レモンドレッシング ほうれん草とベーコンのスープ 1本満足バープロテイン 玉子豆腐	505	サラダチキンバー プリン	139	1178	70.0	15.7	105	37	116	4カウントバービー×100 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×100
24	ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	374	ラ王担々麺 玉ねぎ シーフードミックス ヤングコーン	529	とうふ種冷種(相模屋) わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン イカフライ	330	カニカマバー 華餅	167	1400	69.4	14.9	100	34	180	バイシクル克蘭チ×120 ハイブランジャンピングジャック×80 レッグレイズ×120 ローブランク×240秒 ローブランクアームリーチ×40
25	いちごグラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	335	冷やし中華 サラダチキン レタス	500	玉子と鮭雑炊 サラダチキン 牛だしスープ 1本満足バープロテイン	427	桜餅	60	1322	69.8	15.5	107	28	162	
26	ウイダープロテイン 調整豆乳	182	吉村家豚骨醤油(カップ) もやし エビフライ	643	糖質0g種カルボナーラ 温泉卵 サラダチキン したらば わかめとたまごのスープ おはき	458	したらば カニチップ	102	1385	70.0	16.1	105	44	150	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×50 スクワット×80 ローブランク×150秒 ハイブランク×150秒
27	ブレッドシリアル ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	353	ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ほうれん草とベーコンのスープ 壺かまぼこ	531	チキンピザ(ビザマリノ) 野菜サラダ レモンドレッシング マヨネーズ 冷奴	410			1294	70.3	15.9	107	39	132	
28	ごろっとグラノーラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	374	カニ風味ラーメン カット野菜 焼豚	512	糖質0g種 大根おろし 温泉卵 わかめとたまごのスープ 1本満足バープロテイン	299	サラダチキンバー	59	1244	70.8	13.5	101	33	148	
29	いちごグラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 コーヒー	374	ラ王担々麺 もやし サラダチキン 温泉卵	561	プレッドシリアル いちごグラ ウイダープロテイン フルガリアヨーグルト 調整豆乳 ほうれん草とベーコンのスープ 1本満足バープロテイン	445	杏仁豆腐	80	1460	70.1	14.8	107	36	199	
30	通院のため朝食抜き	0	モスの葉摘モス野菜 モスの葉摘海老カツ	451	サラダチキンバー わかめとたまごのスープ	261	カニカマバー	75	787	69.3	14.5	54	41	51	ウォーキング×6.1km
31															

前月末日体重	69.5	今月末日体重	69.3	月間減少体重	-0.2	1ヶ月総摂取カロリー	43499	3080	1331	5174
前月末日体脂肪率	13.7	今月末日体脂肪率	14.5	月間減少体脂肪率	0.8	1日平均摂取カロリー	1450.0	102.7	44.4	172.5
前月月間平均体重	70.1	今月月間平均体重	69.6	月間平均減少体重	-0.5					
前月月間平均体脂肪率	15.1	今月月間平均体脂肪率	14.7	月間平均減少体脂肪率	-0.4					