

2021年5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	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	345	ラ王担々麺 焼豚 カット野菜	537	購買Og種 オクラ、大根おろし 温泉卵、ほんつゆ 海老焼売 わかめとたまごのスープ したらば	344	カニカマバー	75	1301	68.3	13.7	96	34	165	
2	フルーツグラノラ 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	361	1本満足バープロテイン In PROTEIN カフェオレ カニカマバー	373	山芋焼 サラダチキンバー わかめとたまごのスープ 杏仁豆腐	361	フルーツグラノラ	78	1173	68.6	14.7	96	28	154	
3	フルーツグラノラ 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	358	だし雑近江牛中華だし たまねぎ カット野菜 サラダチキン	538	野菜サラダ マヨネーズ レモンドレッシング たまねぎスープ 1本満足バープロテイン エビフライ ハッピーターン	475	カニカマバー	1446	67.8	13.3	113	41	159	ウォーキング×3.06km	
4	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	334	カレー職人(欧風カレー) シーフードミックス たまねぎ フルガリアヨーグルト パウチ麺 たまねぎスープ	557	購買Og種 ほんつゆ 温泉卵 オクラ サラダチキン 1本満足バープロテイン	416	こつぶっこ	57	1364	67.8	14.1	103	37	166	
5	フルーツグラノラ 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	321	北海道えび塩ラーメン 大根サラダ サラダチキン 温泉卵	528	玉子と鮭雑炊 温泉卵 オクラ ひき肉豆 1本満足バープロテイン エビフライ	403	ハッピーターン カニカマバー	132	1384	67.3	13.8	105	38	158	
6	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	334	なし			773	ミルクプロテイン したらば こつぶっこ マヨネーズ ハッピーターン	269	1376	66.9	13.5	92	57	126	ウォーキング×6.1km
7	ごろっとグラノーラ フルーツグラノラ 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	328	トルティーヤ カット野菜 冷凍焼き鳥 フチマト 温泉卵 レモンドレッシング わかめとたまごのスープ	508	購買Og種おろしぶっかけ 温泉卵 焼売 1本満足バープロテイン	430	サラダチキンバー	59	1325	65.5	12.9	100	48	133	
8	カレーパン カーズフランス フルーツ本福 いちご大福	818	オムライス グラタン	771	ホットサンド 焼売 プリンアラモード	747	お菓子多数	1899	4235	66.1	13.3	110	181.0	538.0	
9	ミルクプロテイン	102	フルーツグラノラ 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 かほちゅスープ	546	野菜サラダ サラダチキン サウザンドレッシング 1本満足バープロテイン	422	したらば	53	1123	67.8	13.8	98	31	118	
10	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	338	エビタルタル(サブウェイ) アイスコーヒー サラダチキンバー	414	野菜サラダ カニカマ サウザンドレッシング 購買Og種おろしそば 温泉卵 トマトスープ 1本満足バープロテイン	388	したらば	146	1286	67.6	14.5	89	46	136	
11	いちごグラノーラ 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	341	寿がきや鳥取ゴールド 焼豚 新玉ねぎ	518	はんぺん 焼売 たまねぎスープ 1本満足バープロテイン	491	サラダチキンバー	59	1409	66.2	14.3	94	44	164	
12	いちごグラノーラ 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	338	チヨレギサラダ 焼豚 木綿豆腐 ほうれん草とベーコンのスープ	479	購買Og種ミートソース 温泉卵 サラダチキン わかめとたまごのスープ	295	イカフライ	103	1215	66.7	13.9	101	43	113	
13	いちごグラノーラ 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	338	棒々鶏サラダ サラダチキン サウザンドレッシング トマトスープ	365	たこ焼き 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 コーヒー	392	カニカマバー	75	1170	66.4	14.4	102	38	103	ウォーキング×3.76km
14	チョコグラ 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	339	日本そば ロースハム カット野菜 イカフライ サウザンドレッシング	494	RIZAPサポートバー In PROTEIN	265	カニカマバー	75	1173	66.8	13.1	99	30	131	ウォーキング×6.86km
15	チョコグラ いちごグラノーラ 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	340	エビチリ春巻き トマトスープ ロースハム	639	カットレタス サウザンドレッシング サラダチキン 1本満足バープロテイン コーヒー	364	サラダチキンバー	59	1402	66.4	14.9	100	43	157	ウォーキング×5.98km

	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	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	313	ラ王担々麺 玉ねぎ サラダチキン メンマ	557	大豆と野菜のサラダ ゆで卵 豚肉ソース サウザンドレッシング RIZAPサポートバー わかめとたまごのスープ	362	カニカマバー	75	1307	66.5	13.8	102	39	140	
17	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	295	野菜サラダ エビフライ サラダチキン ほうれん草とベーコンのスープ コーヒー	301	糖質0g種ナポリタン 1本満足バープロテイン 焼売 コーヒー	438	カニカマバー	75	1109	66.9	14.4	94	39	102	
18	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	390	糖質0g種明太子カルボナーラ サラダチキン 野菜サラダ サウザンドレッシング	309	たご焼き きゅうりの漬物 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 コーヒー	403	サラダチキンバー	59	1161	66.6	14.2	96	38	126	
19	ミルクプロテイン	102	カレーコロッケ ささみカツ 野菜サラダ サウザンドレッシング コーヒー	627	とろふ種 穂先メンマ サラダチキン したらば わかめとたまごのスープ	315	カニカマバー	75	1119	66.4	14.2	106	39	79	ウォーキング×5.86km
20	フルグラ 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	390	レタス サウザンドレッシング カニカマ サラダチキン トマト	224	キャベツ千切り 山幸糖 サウザンドレッシング 1本満足バープロテイン	332	したらば カニカマバー	143	1089	66.7	14.2	98	30	106	
21	ミルクプロテイン	102	野菜サラダ サウザンドレッシング サラダチキン したらば 温泉卵 わかめとたまごのスープ	343	揚げ鶏 糖質0g種 とろふ種クラキ温泉卵 ほうれん草とベーコンのスープ	341	カニカマバー イカフライ バナナ牛乳風プリン ごろっとグラノーラ	317	1103	66.0	14.1	91	37	106	
22	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	334	野菜サラダ サウザンドレッシング レモンドレッシング したらば トマトスープ	282	とろふ種柚子胡椒 温泉卵 1本満足バープロテイン コーヒー	333	フルーツ大福 イカフライ	279	1228	66.0	13.4	92	41	124	ウォーキング×6.03km
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	334	野菜サラダ サウザンドレッシング レモンドレッシング エビフライ サラダチキン わかめとたまごのスープ	354	冷奴 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 コーヒー	331	カニカマバー ごろっとグラノーラ	159	1178	65.5	13.5	102	42	98	ウォーキング×5.7km
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	334	レタス 温泉卵 フリット 生ハム マヨネーズ	638	おぼろ豆腐 1本満足バープロテイン コーヒー	362	すいか ぶどう シュークリーム	401	1735	65.8	14.5	105	59	200	
25	ウイダープロテイン イカフライ ドーナツ	229	糖質0g種 とろろ 温泉卵 オクラ サラダチキン	268	野菜サラダ ゆで卵 サラダチキン サウザンドレッシング ごろっとグラノーラ	401	カニカマバー イカフライ	281	1179	66.7	13.9	99	39	122	ウォーキング×9.7km
26	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	313	ほんつゆ 野菜サラダ サラダチキン サウザンドレッシング レモンドレッシング イカフライ	291	野菜サラダ サウザンドレッシング きゅうりとちくわの和え物 エビフライ 1本満足バープロテイン	492	カニカマバー イカフライ	126	1222	66.3	13.4	107	39	106	
27	フルグラ 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	385	よこすか海軍ラーメン(カップ) サラダチキン 生卵	469	わかめとたまごのスープ レタス サウザンドレッシング カニカマバー コーヒー	368			1222	66.4	14.4	95	41	113	
28	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	390	糖質0g種 とろろ 温泉卵 サラダチキン ベーコン わかめとたまごのスープ	339	えび餃子 カニカマバー 1本満足バープロテイン	434	くだもの習慣(ゼリー)	56	1219	66.0	14.4	99	37	142	
29	いちごグラノーラ 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	341	野菜サラダ レモンドレッシング サウザンドレッシング サラダチキン エビフライ イカフライ	377	糖質0g種ミートソース 温泉卵 1本満足バープロテイン まいたけスープ	357	カニカマバー	75	1150	65.6	13.1	97	44	99	ウォーキング×5.32km
30	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	298	野菜サラダ サウザンドレッシング サラダチキン イカフライ	280	糖質0g種 温泉卵 大根おろし カニカマバー 1本満足バープロテイン コーヒー	373	サラダチキンバー	59	1010	65.7	13.8	97	30	94	ウォーキング×14.82km
31	いちごグラノーラ 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	341	野菜サラダ サウザンドレッシング サラダチキン エビフライ カントメロン	451	おぼろ豆腐 温泉卵 ほうれん草とベーコンのスープ	246	カニカマバー イカフライ	178	1216	65.3	13.4	100	45	104	

前月末日体重	69.3	今月末日体重	65.3	月間減少体重	-4.05	1ヶ月総摂取カロリー	41629	3078	1378	4382
前月末日体脂肪率	14.5	今月末日体脂肪率	13.4	月間減少体脂肪率	-1.1	1日平均摂取カロリー	1342.9	99.3	44.5	141.4
前月月間平均体重	69.6	今月月間平均体重	66.6	月間平均減少体重	-3.0					
前月月間平均体脂肪率	14.7	今月月間平均体脂肪率	13.9	月間平均減少体脂肪率	-0.8					