

ライフスタイル・プロフィール

氏名 _____ Vol. _____

食べた物などを1週間分すべて記入して、コーチに食事内容を色分けしてもらって下さい

月 日 ~ 月 日

 炭水化物
 脂 質
 タンパク質
 F1シェイク

	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
朝 食	トースト 目玉焼き ヨーグルト くるみ	シリアル 牛乳 トマト オレンジジュース	キウイ リンゴ ヨーグルト(はちみつ) ゆで卵 野菜ジュース(市販)	玄米フレーク ツナサラダ カフェオレ(砂糖入)	そーめん なす田楽 味噌汁	デニッシュパン ハムエッグ ヤクルト	ささみチーズフライ カレーパン トマトジュース
間 食	コロッケパン	みたらし団子	サンドイッチ	ドーナツ	おにぎり	大福	クッキー
昼 食	ラーメン ぎょうざ 野菜炒め	五穀米 ステーキ コンソメスープ	パスタ(カルボナーラ) ピザ シーザーサラダ デザート	とんかつ定食 ミニ天ぷらうどん	お寿司 10貫 ミニ海鮮丼	チーズバーガー フライドポテト マックシェイク コーヒー(ブラック)	親子丼 豚汁 いなり寿司
間 食	せんべい	スイカ	ポテトチップス	柿ピー	チーズケーキ	バナナ	アーモンド
夕 食	焼きさんま かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁 里芋 納豆	チキンソテー ごはん ほうれん草 アボカドサラダ コーンスープ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 焼き鮭 胡麻和え 冷奴 きんぴらごぼう	カレーライス ポテトサラダ 鶏のから揚げ 野菜スープ	焼きそば お好み焼き いか焼き(鉄板) じゃがバター	焼き鳥 鶏むね肉の刺し身 もつ煮込み 豚キムチ	焼き肉(外食) ライス ナムル 枝豆
間 食	ぶどう	アイス	みかん	プリン	ピーナッツ	ゼリー	フルーツケーキ
水 分	CC	CC	CC	CC	CC	CC	CC
運 動							

先週の振り返り：記入して気づいたこと、今週への改善点などをご記入ください。(例)間食が多かった。炭水化物を摂りすぎた など