



# PROTEIN 101: EXAMPLE OF A 1-DAY FOOD JOURNAL

	per 100 g				portion size	per portion				
	Calories	Fat (g)	Carbs (g)	Protein (g)		Calories	Fat (g)	Carbs (g)	Protein (g)	
<b>Breakfast</b>										
Overnight oats	Coffee	1,69	0,004	0,3	0,11	20 g	0,34	0,0	0,1	0,0
	Almond milk (unsweetened)	12	1	0,1	0,5	200 g	24	2,0	0,2	1,0
	Honey	327	0	79,8	0,52	8 g	26,16	0,0	6,4	0,0
	Oatmeal	374	6,7	55,7	16,9	70 g	261,8	4,7	39,0	11,8
	Banana	90	0,25	19,6	0,98	120 g	108	0,3	23,5	1,2
	Peanut butter	648	52,5	16	22,2	10 g	64,8	5,3	1,6	2,2
<b>Snack 1</b>										
	Mandarine x2	44,47	0,31	9,7	0,72	140 g	62,3	0,4	13,6	1,0
<b>Lunch</b>										
Asian style noodles & roasted chicken	Roasted chicken breast (w/o skin)	137	1,76	12	29,2	80 g	109,6	1,4	9,6	23,4
	Brown asian noodles	349	0,9	70,6	11,8	100 g	349,0	0,9	70,6	11,8
	Teriyaki sauce	138	5,1	15	7,1	2 g	2,8	0,1	0,3	0,1
	Peanut	632	50,5	13,9	22,8	5 g	31,6	2,5	0,7	1,1
	Broccoli	22,7	0,78	1,1	2,1	60 g	13,6	0,5	0,7	1,3
<b>Snack 2</b>										
	Apple	49,65	0,25	11,6	0,25	150 g	74,5	0,4	17,4	0,4
	Cappuccino	8	0,24	0,8	0,72	125 g	10,0	0,3	1,0	0,9
	Dark chocolate	592	55	14	10	25 g	148,0	13,8	3,5	2,5
<b>Diner</b>										
Italian courgette spaghetti and grilled salmon	Grilled salmon	223	13,5	0	25,5	100 g	223,0	13,5	0,0	25,5
	Courgette spaghetti	29	0	5	2	200 g	58,0	0,0	10,0	4,0
	Olive oil	900	100	0	0	2 g	18,0	2,0	0,0	0,0
	Dried tomato	160	6	19	4	10 g	16,0	0,6	1,9	0,4
	Padano (grated)	398	29	0	33	2 g	8,0	0,6	0,0	0,7
<b>Late night snack</b>										
	Pop corn salted	461	19,1	57,1	11	20 g	92,2	3,8	11,4	2,2
<b>TOTAL</b>							<b>1701,6</b>	<b>53,0</b>	<b>211,4</b>	<b>91,5 g</b>
							<b>calories</b>	<b>477</b>	<b>846</b>	<b>366 calories</b>
								<b>28%</b>	<b>50%</b>	<b>22% macro</b>

This is Miss De Jong's food journal. She is 25, weighs 60kg for 1,70m. She works out 3 times a week and aims to maintain her muscle mass.

The nutritional value of all foods can be found in the Ciqual table (<https://ciqual.anses.fr/>), set up by the ANSES. For specific food like courgette spaghetti or transformed food, please refer to the label or packaging.