## **WEEKLY MENU PLAN**

WEEK OF\_\_\_\_\_

	SUNDAY	<b>■ ◄ ◄</b>		>	GRO	CERY	LIST		<b>4</b> •	<b>44</b>
B			D.	AIRY			Р	RODI	JCE	
<b>U</b>										
<b>D</b>										
	MONDAY									
В										
<b>D</b>										
D			GR	RAINS				MEA <sup>-</sup>	TS	
<del>.</del>										
B	TUESDAY	<b>4</b>								
0										
	WEDNESDAY		FR	OZEN				MIS		
B			110	.0221				1 110		
<b>D</b>										
<b>D</b>										
	THURSDAY									
В										
<b></b>										
D				S	DAIL'	y serv T	ings W	Т	F	S
	EDIDAY		the 2 cups			_ 	~~		—	
	FRIDAY		2 cups	ш		Ш		Ш		Ш
0			selfible 2 cups							
<b>D</b>			Protien 2 oz							
			Grains 5 oz 6 oz							
	SATURDAY	<b>444</b>								
_			₹ 3 cups							
			8 glasses							
<b>D</b>			8 glasses			ш			ш	

## ►►► MONTHLY MEAL PLAN ◀◀◀◀

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
В	- <u>B</u>	<u>B</u>	В	B	. <u>B</u>	<u> </u>
0	0	0	0	0	0	0
D	0	0	0	0	0	0
				B	B	
В	<u> </u>	<u>B</u>				<u> </u>
<u> </u>	0	0	0	<u>•</u>	•	0
D	0	D	D	D	0	0
В	В	В	B	. <sub>B</sub>	В	<b>3</b>
•	0	•	<u>•</u>	0	0	•
<b>D</b>	D	D	0	D	D	0
<u> </u>	- <u>B</u>	<u> </u>		В	- <u>B</u>	<b>B</b>
0	0	0	0	0	0	0
D	D	0	0	D	D	0
В	B	<u>B</u>	<u>B</u>	. <u>B</u>	<u>B</u>	<u> </u>
0	0	0	0	•	•	•
D	D	D	D	D	0	0