

WEEKLY PLAN _____



MEAL PLAN

designed by © Christina Rowsell Media - www.thebrighterside.ca

MONTH OF _____

MONDAY

(B) _____
 (L) _____
 (D) _____

CAL

 TOTAL

TUESDAY

(B) _____
 (L) _____
 (D) _____

CAL

 TOTAL

WEDNESDAY

(B) _____
 (L) _____
 (D) _____

CAL

 TOTAL

THURSDAY

(B) _____
 (L) _____
 (D) _____

CAL

 TOTAL

FRIDAY

(B) _____
 (L) _____
 (D) _____

CAL

 TOTAL

WEEKEND

(B) _____
 (L) _____
 (D) _____

CAL

 TOTAL

monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday	sunday
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

WORK OUT GOALS

MONDAY _____
 TUESDAY _____
 WEDNESDAY _____
 THURSDAY _____
 FRIDAY _____
 WEEKEND _____

REMINDERS

