

Date _____

Meal Plan

B Protein

Grain

Fruit

L Protein

Veg

Fruit

Fat

D Protein

Veg

Salad

Fat

Gratitude

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Encouragement

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

