



# Weekly Healthy Meal Plan

Week of: \_\_\_\_\_



## MONDAY

Protein: \_\_\_\_\_  
Veggie: \_\_\_\_\_  
Grain: \_\_\_\_\_



## SATURDAY

Protein: \_\_\_\_\_  
Veggie: \_\_\_\_\_  
Grain: \_\_\_\_\_



## TUESDAY

Protein: \_\_\_\_\_  
Veggie: \_\_\_\_\_  
Grain: \_\_\_\_\_



## SUNDAY

Protein: \_\_\_\_\_  
Veggie: \_\_\_\_\_  
Grain: \_\_\_\_\_



## WEDNESDAY

Protein: \_\_\_\_\_  
Veggie: \_\_\_\_\_  
Grain: \_\_\_\_\_



## THURSDAY

Protein: \_\_\_\_\_  
Veggie: \_\_\_\_\_  
Grain: \_\_\_\_\_



## FRIDAY

Protein: \_\_\_\_\_  
Veggie: \_\_\_\_\_  
Grain: \_\_\_\_\_

## Quick Prep Grocery List

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



