



# THE WEEK'S EATS

LEAN & GREEN MEAL PLANNER

## MONDAY

## TUESDAY

## WEDNESDAY

## THURSDAY

## FRIDAY

## SATURDAY

## SUNDAY

## GROCERY LIST

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FUELINGS

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....