

breakfast	breakfast	breakfast	breakfast	breakfast	breakfast	breakfast
morning tea	morning tea	morning tea	morning tea	morning tea	morning tea	morning tea
lunch	lunch	lunch	lunch	lunch	lunch	lunch
early afternoon	early afternoon	early afternoon	early afternoon	early afternoon	early afternoon	early afternoon
late afternoon	late afternoon	late afternoon	late afternoon	late afternoon	late afternoon	late afternoon
dinner	dinner	dinner	dinner	dinner	dinner	dinner
after dinner	after dinner	after dinner	after dinner	after dinner	after dinner	after dinner



week starting

/ /

shopping list

- Pr - protein
- C - carbohydrate
- F - fats
- M/Y - milk/yoghurt
- Fr - fruit
- DI - daily indulgence
- RP - restricted protein
- WI - weekly indulgence

checklist

Pr	■	■				RP	■	
C	■	■	■	■	■			M
F	■	■	■	■	■			
M/Y	■	■	■	■	■			
Fr	■	■	■	■	■			■
DI	■	■						

Men add

checklist

Pr	■	■				RP	■	
C	■	■	■	■	■			M
F	■	■	■	■	■			
M/Y	■	■	■	■	■			
Fr	■	■	■	■	■			■
DI	■	■						

Men add

checklist

Pr	■	■				RP	■	
C	■	■	■	■	■			M
F	■	■	■	■	■			
M/Y	■	■	■	■	■			
Fr	■	■	■	■	■			■
DI	■	■						

Men add

checklist

Pr	■	■				RP	■	
C	■	■	■	■	■			M
F	■	■	■	■	■			
M/Y	■	■	■	■	■			
Fr	■	■	■	■	■			■
DI	■	■						

Men add

checklist

Pr	■	■				RP	■	
C	■	■	■	■	■			M
F	■	■	■	■	■			
M/Y	■	■	■	■	■			
Fr	■	■	■	■	■			■
DI	■	■						

Men add

checklist

Pr	■	■				RP	■	
C	■	■	■	■	■			M
F	■	■	■	■	■			
M/Y	■	■	■	■	■			
Fr	■	■	■	■	■			■
DI	■	■						

Men add

checklist

Pr	■	■				RP	■	
C	■	■	■	■	■			M
F	■	■	■	■	■			
M/Y	■	■	■	■	■			
Fr	■	■	■	■	■			■
DI	■	■						

Men add



weekly

planner