

# Meal Planning Worksheet

<p>MONDAY</p> <p>Meal: _____</p> <p>Prep: _____</p>	<p>TIP: Make one Soup or Casserole early in the week for leftovers.</p>	<p>Groceries needed</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>TUESDAY</p> <p>Meal: _____</p> <p>Prep: _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>WEDNESDAY</p> <p>Meal: _____</p> <p>Prep: _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>THURSDAY</p> <p>Meal: _____</p> <p>Prep: _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>FRIDAY</p> <p>Meal: _____</p> <p>Prep: _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	
<p>weekend</p> <p>Meal: _____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	

LUNCHES & SNACKS:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_