

# WEEKLY MEAL PLAN

**(M)** *Monday*

.....  
.....  
.....

**(✓)** *Use Up*

.....  
.....  
.....

**(T)** *Tuesday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**(W)** *Wednesday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**(T)** *Thursday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**(📅)** *Make Ahead*

**(F)** *Friday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**(S)** *Saturday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....

**(S)** *Sunday*

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....