

Good Fit Vibe Weekly Meal Plan



BREAKFAST
(protein + carb/fruit)

LUNCH
(protein + veggie + carb/fruit)

SNACK
(protein + veggie + carb/fruit)

DINNER
(protein + veggie + veggie)

MONDAY

.....

.....
.....

.....
.....

.....

TUESDAY

.....

.....
.....

.....
.....

.....

WEDNESDAY

.....

.....
.....

.....
.....

.....

THURSDAY

.....

.....
.....

.....
.....

.....

FRIDAY

.....

.....
.....

.....
.....

.....

SATURDAY

.....

.....
.....

.....
.....

.....

SUNDAY

.....

.....
.....

.....
.....

.....

Weekly Grocery List



PROTEINS

VEGGIES

CARBS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ACCESSORIES/
MISC.

.....

.....

.....

.....

.....

.....