



Weekly Meal Planner

✿ 计划每一餐 · 享受每一刻 ✿



	BREAKFAST 早餐	LUNCH 午餐	DINNER 晚餐	SNACKS 点心 / 加餐	NOTES 备忘
MON 周一					
TUE 周二					
WED 周三					
THU 周四					
FRI 周五					
SAT 周六					
SUN 周日					

✿ GROCERY LIST 采购清单

- | | | | | | |
|--------------------------|-------|--------------------------|-------|--------------------------|-------|
| ☐ | | ☐ | | ☐ | |
| ☐ | | ☐ | | ☐ | |
| ☐ | | ☐ | | ☐ | |
| ☐ | | ☐ | | ☐ | |

WEEKLY GOAL 本周小目标

-
-
-
-

