

Trim Healthy Mama Weekly Menu

Day	Breakfast	Snack	Lunch	Snack	Supper	Snack	Drinks
Sun	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	
Mon	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	
Tue	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	
Wed	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	
Thu	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	
Fri	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	
Sat	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	FP E S CO	

Exercise

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday