

Sample Menu Plan

	Day 1	Day 2	Day 3
<i>Upon Rising</i>			
<i>Breakfast</i>			
<i>Snack</i>			
<i>Lunch</i>			
<i>Snack</i>			
<i>Dinner</i>			
<i>Snack</i> <i>(Not after 8pm)</i>			

Notes: