	Sun	Mon	Tues	Wed	Thur	Fri	Sat
Milk	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○	○○ ○○
Eggs	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Protein	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○
Greens	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Starch/Grains	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
Vitamin C	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Fats/Oils	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○
Vitamin A	○	○	○	○	○	○	○
Liver							
Salt	○	○	○	○	○	○	○
Water	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○	○○○○ ○○○○