Be Well at Work
Faculty/Staff Health Programs

每周饮食计划

	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
早饭							
中饭							
晚饭							
零食							

购物清单

蔬菜		水果	干料	冷藏	冰冻	其他

Be Well at Work
Faculty/Staff Health Programs

每周饮食计划

	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六
早饭							
中饭							
晚饭							
零食							

购物清单

蔬菜		水果	干料	冷藏	冰冻	其他