

Whole Foods Serving Tracker

	Glasses of Water	Fruits & Veg	Whole Grain Carbs	Olive Oil	Seeds/Nuts	Yogurt	Legumes	Fish	Eggs	White Meat	Cheese	Red Meat
Mon	/8	/5	/3	/2	/1	/1	/1	/1				
Tues	/8	/5	/3	/2	/1	/1	/1	/1				
Wed	/8	/5	/3	/2	/1	/1	/1	/1				
Thurs	/8	/5	/3	/2	/1	/1	/1	/1		/1		
Fri	/8	/5	/3	/2	/1	/1	/1	/1				
Sat	/8	/5	/3	/2	/1	/1	/1	/1				
Sun	/8	/5	/3	/2	/1	/1	/1	/1		/1	/1	/1