



MACROS THIS WEEK	PROTEIN	CARBS	FAT
TRAINING			
REST			
REFEED			

PROTEIN

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

CARBS

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

FATS

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

CONDIMENTS

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

OTHER

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

MACROS THIS WEEK	PROTEIN	CARBS	FAT
TRAINING			
REST			
REFEED			

PROTEIN

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

CARBS

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

FATS

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

CONDIMENTS

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

OTHER

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

MACROS THIS WEEK	PROTEIN	CARBS	FAT
TRAINING			
REST			
REFEED			

PROTEIN

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

CARBS

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

FATS

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

CONDIMENTS

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____

OTHER

■	_____	■	_____
■	_____	■	_____
■	_____	■	_____