IN THE FREEZER

MEAT / SEAFOOD	QUANTITY
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O

FRUIT / VEGGIES	QUANTITY
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O

BREAD / DAIRY	QUANTITY
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O

PREPARED FOOD	QUANTITY
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O
_____	O O O O O