

MEAL PLAN FLEX BALANCE - based on even distribution of 16 weeks.

WE	days	Meal	19	14	14	B150	B100	AF
FALL		"Periods"	50	475	100	300	500	1150
27-Aug	2	4	47	455	96	295	495	1125
3-Sep	7	21	44	425	90	275	465	1055
10-Sep	7	21	41	395	84	255	435	985
17-Sep	7	21	37	365	78	235	405	915
24-Sep	7	21	34	335	72	215	375	845
1-Oct	7	21	31	305	66	195	345	775
8-Oct	7	21	28	275	60	175	315	705
15-Oct	7	21	25	245	54	155	285	635
22-Oct	7	21	22	215	48	135	255	565
29-Oct	7	21	19	185	42	115	225	495
5-Nov	7	21	16	155	36	95	195	425
12-Nov	7	21	13	125	30	75	165	355
19-Nov	7	21	10	95	24	55	135	285
26-Nov	3	9	9	65	18	50	105	215
3-Dec	7	21	6	60	12	40	75	145
10-Dec	7	21	3	30	6	20	45	70
17-Dec	6	19	0	0	0	0	0	0