Five a day tracker

A month of fruit and veg. Tick a circle for each portion.

MONTH

DAY	PORTIONS	DAY	PORTIONS
1	○ ○ ○ ○ ○	17	○ ○ ○ ○ ○
2	○ ○ ○ ○ ○	18	○ ○ ○ ○ ○
3	○ ○ ○ ○ ○	19	○ ○ ○ ○ ○
4	○ ○ ○ ○ ○	20	○ ○ ○ ○ ○
5	○ ○ ○ ○ ○	21	○ ○ ○ ○ ○
6	○ ○ ○ ○ ○	22	○ ○ ○ ○ ○
7	○ ○ ○ ○ ○	23	○ ○ ○ ○ ○
8	○ ○ ○ ○ ○	24	○ ○ ○ ○ ○
9	○ ○ ○ ○ ○	25	○ ○ ○ ○ ○
10	○ ○ ○ ○ ○	26	○ ○ ○ ○ ○
11	○ ○ ○ ○ ○	27	○ ○ ○ ○ ○
12	○ ○ ○ ○ ○	28	○ ○ ○ ○ ○
13	○ ○ ○ ○ ○	29	○ ○ ○ ○ ○
14	○ ○ ○ ○ ○	30	○ ○ ○ ○ ○
15	○ ○ ○ ○ ○	31	○ ○ ○ ○ ○
16	○ ○ ○ ○ ○		

VEG I ACTUALLY LIKE

Not medical advice. Get your doctor's OK before you start.