

Weeknight Meal Plan

5 Meals For Under \$50

Grocery List

Produce

- [1 bunch cilantro](#)
- [2 bulbs fresh garlic](#)
- [3 bell peppers, any color](#)
- [1 fresh lime](#)
- [1 red onion](#)
- [1 yellow onion](#)
- [Large crown fresh broccoli](#)
- [12 oz. bag fresh green beans](#)
- [2 lbs. red potatoes](#)
- [2 large whole carrots](#)
- [3 celery stalks](#)

Meat

- [2 lbs. chicken breast tenderloins](#)
- [1 ½ lbs. chicken thighs](#)
- [1 ½ lbs. chicken breasts](#)
- [12 oz. smoked sausage](#)
- [32 oz. frozen pre-cooked meatballs](#)

Refrigerated

- [2 eggs](#)
- [3 tbsp. butter](#)

Canned Goods & Pantry

- [8 oz. panko style breadcrumbs](#)
- [Coconut oil spray](#)
- [14.5 oz. can of chicken broth](#)
- [1 bag white rice](#)
- [14 oz. can cranberry sauce](#)
- [12 oz. chili sauce](#)
- [2 - 14.5 oz. cans diced tomatoes](#)
- [4 oz. can green chilis](#)
- [15 oz. can black beans](#)
- [11 oz. sweet corn](#)
- [Onion soup mix envelope](#)
- [Olive oil](#)
- [Flour tortillas](#)

Spices

- [Salt & pepper](#)
- [Garlic powder](#)
- [Paprika](#)
- [Chili powder](#)
- [Oregano](#)
- [Ground cumin](#)
- [Cajun seasoning blend](#)
- [Everything bagel seasoning](#)