

Antioxidants

J W B A N H Q Y R O E W S E I R R E B N A R C J
I I N H L I C Y B Q S G N F W J L Z H B J G M T
J L J Y T X C O G O K M G L T L L L S Y U Q Y E
L O O L W N L M A Q A T B S T U B I Y H B H I O
J C U Z O V I Z D X D B A V W T S Q U A S H V C
G C C P R N V O Z I F M U T L M A H W E C V M O
X O U U A C A K S N O L E M R E T A W L T M W L
P R C Z N G R E E N T E A T E E U H W M G C W W
H B A Y G M Z T B Y R B I E E P J T U S Q O V B
X D R M E A S E P A R G D E R O N O L U D Z O I
P G R B S I T K D C Z G I Z Z M M M A K U E H O
H Q O Y K O E D V F W B J K X E N A E X L A E K
I A T K G V P Y G A R L I C I G K T M U M Y P S
V G S Z R I W A K H H S G P T R E O T E D H B L
T V G N V C K J Z B J T K L U A B E A W C P P A
B O B L U E B E R R I E S Q C N J S O Q K W B S
V Y U S E I R R E B W A R T S A J O M I U J U N
G P D H J Q G H S S U E U G Q T R Q Y Y X G H H
Y J Q C J Y A V P K R P R K U E L F F D A Y N W
B J Y S J B R H I G Y Y O I V X O I Z R K Q B R
Q P T S L K U G N I A Y Z A L E S P A A M G P W
D U H R E D M E A T P H I J N H P P W Z Q M O E
I L Y D G W W U C I F U R M Z P S Q V Q E U J T
N V V U N J U N H H G V O I N A U N B I F G D C

Strawberries
Watermelon
Red Meat
Oranges
Squash

Blueberries
Red Grapes
Tomatoes
Spinach
Seeds

Pomegranate
Green Tea
Broccoli
Carrots
Fish

Cranberries
Asparagus
Oatmeal
Garlic
Eggs