

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Nutrients

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

Carbohydrates

Riboflavin

vitamin C

Protein

Water

antioxidant

magnesium

minerals

iodine

iron

phosphorous

potassium

calcium

Folate

Fats