

Nutrition

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

Carbohydrates
 Saturated
 Minerals
 Simple
 Macro
 Water

Whole grain
 Chocolate
 Vitamins
 Cheese
 Beans
 Fruit

Phosphorus
 Magnesium
 Complex
 Fibres
 Meats
 Iron

Vegetables
 Potatoes
 Protein
 Micro
 Dairy
 Fats