

Pre and Probiotics

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

microorganisms
Prebiotic
natural
Yogurt
food

whole grains
Probiotic
Healthy
honey

artichokes
bananas
garlic
dairy