

# WATER SOLUBLE VITAMINS

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

SWEET POTATO  
APRICOTS  
AVOCADO  
MELON  
FISH

BELL PEPPERS  
MANGOES  
PAPAYA  
CHEESE  
MEAT

BROCCOLI  
PEACHES  
SQUASH  
CARROT  
EGG