

BALANCED DIET

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

CARBOHYDRATES

VEGETABLE

RESTRICT

CALCIUM

TOMATO

PROPER DIET

EXERCISE

VITAMINS

PROTIEN

FIBRE

NUTRITION

ROUGHAGE

OBESITY

TISSUE

WATER