

Name: _____

Date: _____

Carbohydrates

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

CARBOHYDRATE LOADING

POTATOES

COMPLEX

SIMPLE

CEREAL

CHIPS

CRISP

CARBS

BREAD

PASTA

RICE