

Name: _____

Date: _____

Carbohydrates

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

Sweet potatoes

Wheat bread

Vegetables

Brown Rice

Lentils

Quinoa

Fruits

Beans

Seeds

Chia

Nuts

Oats