

Eatwell Plate

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

carbohydrates

Vegetables

potatoes

Protein

cheese

foods

sugar

beans

pasta

bread

dairy

Fruit

milk

lard

eggs

fish

meat

rice

fat