

Health

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

carbohydrates

vegetables

nutrients

lowsodium

Cooking

legumes

grains

dairy

beans

fruit

Food

kale