

Name: _____

Date: _____

Healthy Fats

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

Extra Virgin Oil

Full-Fat Yogurt

Dark Chocolate

Chia Seeds

Fatty Fish

Whole Eggs

Spirulina

Avocado

Coconut

Cheese

Milk

Nuts