

Nutrients

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

polyunsaturated fats

saturated fats

cholesterol

Glycerol

glucose

incomplete proteins

carbohydrates

trans fat

Glycogen

starch

unsaturated fats

amino acids

fructose

Proteins

fats