

Name: _____

Date: _____

Nutrients

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

Carbohydrates
servings
sodium
lunch
energy

ingredients
calorie
snack
fruit
fat

breakfast
healthy
dinner
fiber