

Name: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

# Nutrition

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

recommended daily amounts

monosaccharides

balanced diet

monosaturated

carbohydrates

nutrition

vitamin c

minerals

vitamins

calcium

protein

water

fibre

fats