

Protein

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

peanut butter
protein
cheese
beans
tuna
corn
DRI

tiredness
muscles
energy
bones
meet
milk

broccoli
yogurt
tissue
water
oats
eggs

chicken
quinoa
bread
fish
whey
nuts