

Protein sources

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

pumpkin seeds
lentils
potato
steak
soya
cod

chia seeds
almonds
cheese
eggs
lamb

cashews
haddock
yogurt
milk
tuna

avocado
chicken
salmon
beef
pork