

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

# The eatwell Guide

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

Dried apricots

Carbohydrates

Kidney beans

Frozen peas

Spaghetti

Asparagus

Crackers

Salmon

Turkey

Yogurt

Cheese

Banana

squid

Cream

Apple

Mango

Rice