

Name: _____ Date: _____ Period: _____

Unsaturated

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

flaxseed oils

canola oil

Flax seeds

Hazelnuts

sunflower

Avocados

pumpkin

Almonds

walnuts

soybean

Sesame

Pecans

peanut

olive

Fish

corn