

# Vegetables & Protein

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

Brussel sprouts

Leafy Greens

Cauliflower

Egg whites

Asparagus

Broccoli

Cucumber

Mushroom

Spinach

Peppers

Chicken

Salmon

Carrot

Celery

Onion

Steak

Bison

Tuna