

Name: _____

Date: _____

carbohydrates

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

pitta bread
chickpea
noodles
potato
okra

courgettes
couscous
quinoa
beans
rice

wholewheat
bananas
lentil
pasta
yam