

# NUTRITION

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

CHOLESTEROL SERVING FIBER SODIUM NUTRIENTS UNSATURATED  
SATURATED CALCIUM CALORIES INGREDIENTS VEGETABLES FRUITS DAIRY  
GRAINS FATS WATER MINERALS VITAMINS CARBOHYDRATES PROTEIN  
MYPYRAMID MYPLATE FOODS NUTRITION