

Foods High in Fiber

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

black beans
brown rice
almonds
wheat
peanuts
oats

green beans
tomatoes
carrots
avocado
pecans

strawberries
broccoli
lentils
bananas
spinach

blueberries
wild rice
walnuts
oranges
apples