

An extra egg a day makes albumin an A

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

wild game

lentils

turkey

veal

fish

hamburger

edamame

steak

lamb

egg

pork chop

chicken

tuna

tofu