FRUITS / VEGETABLES

GRAINS

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

MEAT / POULTRY / FISH

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v

v