



Carbohydrates

6/d

☒

☒

☐

☐

☐

☐

—

+

Fruits & Vegetables

5/d

☒

☐

☐

☐

☐

—

+

Dairy

3/d

☒

☐

☐

—

+

Protein

3/d

☒

☐

☐

—

+

Fat

1/d

☐

—

+

Chocolate

1/d

☐

—

+

