Carbohydrates
6/d

☒ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐ — +

Fruits & Vegetables
5/d

☒ ☐ ☐ ☐ ☐ — +

Dairy
3/d

☒ ☐ ☐ — +

Protein
3/d

☒ ☐ ☐ — +

Fat
1/d

☐ — +

Chocolate
1/d

☐ — +