

## Diets

Example: Pritikin

N Y U Q R L

L M T Y V   D J N A V

B J R R P   A I N Q K

K I N H J W I T Q Y

A N X D I Q Z K J

Z T U J   T R Q S J I L Q Y P

L A N I L Z N C J

F M R J

M I R Q L V

B M J C   W T V I X N R

A N D D N K J   L M T H

W N Y   I J L Q L Y N R A J