<u>Meats</u>	<u>Vegetables</u>
•	• <u> </u>
•	•
•	•
•	•
•	•
•	
•	<u> </u>
•	•
•	•
•	•
<u>Starches</u>	<u>Staples</u>
•	
•	
•	
•	·
•	•
•	•
•	•
	•
•	
•	
•	
<u>Extras</u>	
•	•
•	•