

## Fooduzzi's Create Your Own Meal – Food Guide

Proteins	Vegetables	Carbohydrates	Bring it Together
<p><b>BEANS</b>  <i>chickpeas</i>  <i>black beans</i>  <i>pinto beans</i>  <i>white northern beans</i>  <i>adzuki beans</i>  <i>mung beans</i>  <i>lentils</i>  <i>peanuts</i></p> <p><b>NUTS/SEEDS</b>  <i>quinoa</i>  <i>almonds</i>  <i>cashews</i>  <i>hazelnuts</i>  <i>pecans</i>  <i>sunflower seeds</i>  <i>pumpkin seeds</i>  <i>sesame seeds</i></p> <p><b>ANIMAL SOURCES</b>  <i>cheese</i>  <i>eggs</i></p>	<p><b>ROASTED, GRILLED, SAUTEED, RAW</b>  <i>zucchini</i>  <i>broccoli</i>  <i>cauliflower</i>  <i>garlic</i>  <i>brussels sprouts</i>  <i>carrots</i>  <i>peppers</i>  <i>eggplant</i>  <i>fennel</i>  <i>kale</i>  <i>spinach</i>  <i>romaine</i>  <i>arugula</i>  <i>beets</i>  <i>mushrooms</i>  <i>tomatoes</i></p>	<p><b>GRAINS</b>  <i>brown/wild rice</i>  <i>quinoa (a pseudo-grain)</i>  <i>gluten free pasta</i></p> <p><b>STARCHY VEGETABLES</b>  <i>sweet potatoes</i>  <i>corn</i>  <i>peas</i></p> <p><b>FRUITS</b>  <i>apples</i>  <i>grapes</i>  <i>blueberries</i>  <i>strawberries</i>  <i>blackberries</i>  <i>figs</i>  <i>mango</i>  <i>avocado</i>  <i>raisins</i>  <i>dried cranberries</i>  <i>dates</i>  <i>lemon</i>  <i>lime</i></p>	<p><b>HEALTHY FATS</b>  <i>olive/avocado/coconut oil</i>  <i>nuts/seeds</i>  <i>avocado</i>  <i>olives</i></p> <p><b>SAUCES/SPREADS</b>  <i>vinaigrettes/vinegars</i>  <i>hummus</i>  <i>salsa/hot sauce</i>  <i>harissa</i>  <i>guacamole</i>  <i>tomato sauce</i></p> <p><b>FRESH/DRIED HERBS/SEASONINGS</b>  <i>basil</i>  <i>thyme</i>  <i>rosemary</i>  <i>oregano</i>  <i>mint</i>  <i>cilantro</i>  <i>smoked paprika</i>  <i>cumin</i>  <i>ginger</i>  <i>cinnamon</i>  <i>crushed red peppers</i>  <i>turmeric</i></p>