

FIRST 100 Foods

VEGETABLES	
PEAS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SNAP PEAS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CILANTRO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
EGGPLANT	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ASPARAGUS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BELL PEPPERS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MUSHROOMS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
GARLIC	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BUTTERNUT SQUASH	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BEETS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ONION	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PARSLEY	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CAULIFLOWER	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
TOMATO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BRUSSEL SPROUTS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
KALE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SWEET POTATO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PUMPKIN	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CORN	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ARTICHOKE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
POTATOES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CARROTS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CUCUMBER	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PARSNIPS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ZUCCHINI	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CELERY	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

DAIRY & EGGS	
YOGURT	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
EGGS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MOZZARELLA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RICOTTA CHEESE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CHEESE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
COTTAGE CHEESE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

FRUIT	
AVOCADO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ORANGE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LEMON	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LIME	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PAPAYA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PINEAPPLE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
KIWI	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MANGO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
STARFRUIT	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
FIGS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BANANA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
COCONUT	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
WATERMELON	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
HONEYDEW	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CANTALOUPE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
APPLESAUCE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
RASPBERRIES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BLUEBERRIES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
STRAWVERRIES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
GRAPES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PEACHES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PEARS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
APPLES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

MEAT	
FISH	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
TUNA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SARDINES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SALMON	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SHRIMP	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BEEF, DICED	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BEEF, GROUND	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CHICKEN	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LAMB	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
TURKEY	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PORK	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

PLANT PROTEIN	
TOFU	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
EDAMAME	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PEANUTS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ALMONDS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
WHITE BEANS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CHICKPEAS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BLACK BEANS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
KIDNEY BEANS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
LENTILS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ALMOND BUTTER	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PEANUT BUTTER	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
SEEDS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

GRAINS	
KAMUT	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CEREALS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
MILLET	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
OATMEAL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BUCKWHEAT	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
WAFFLES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PANCAKES	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ENGLISH MUFFINS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
PASTA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
COUSCOUS	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
POLENTA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CORNMEAL	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BREAD	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
GNOCCHI	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
TORTILLA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
FARRO	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BARLEY	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BULGUR	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
BROWN RICE	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
QUINOA	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
FREEKEH	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>