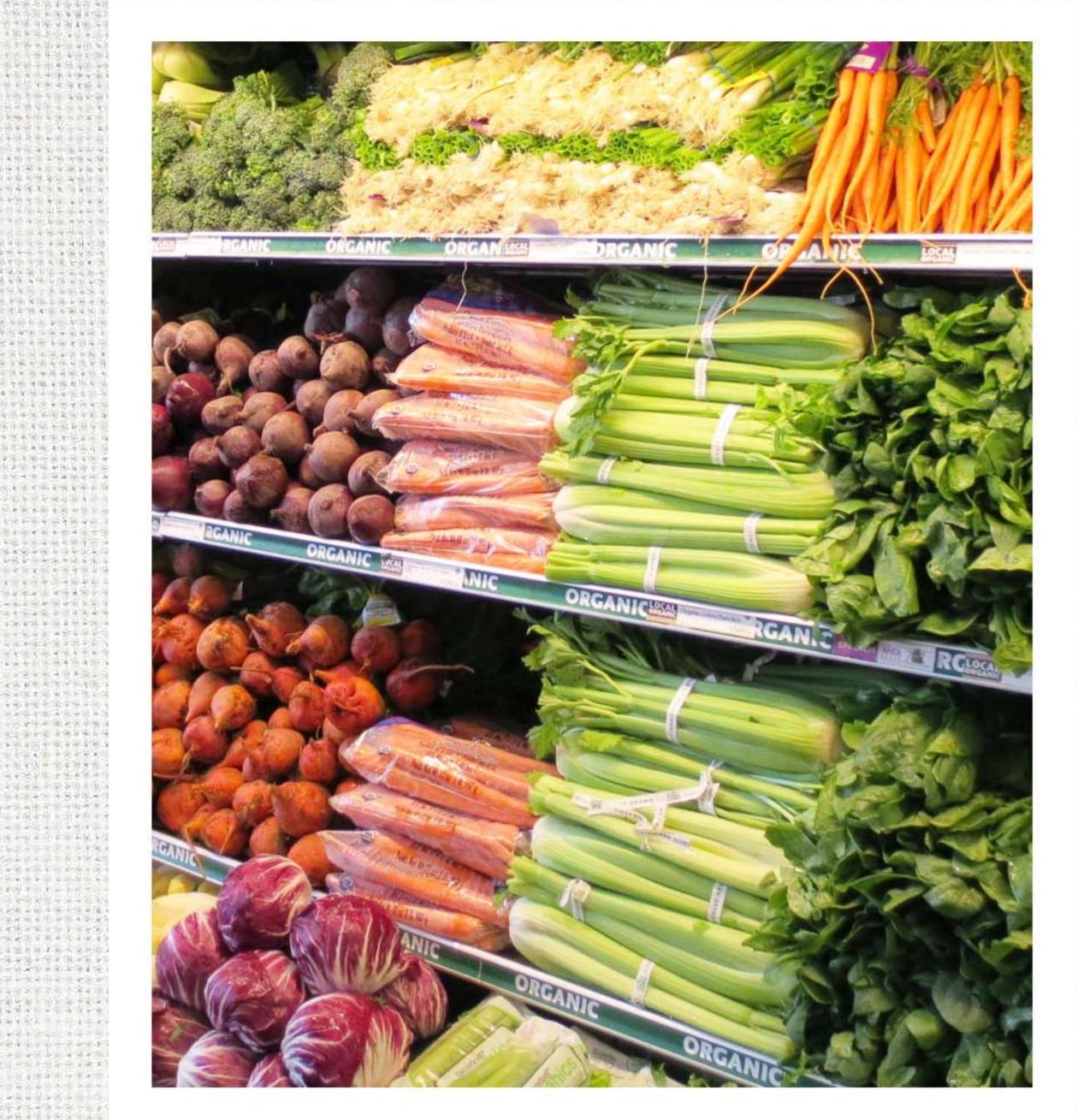


familygonehealthy.com



# grocery qual

#### A Helpful Guide For Shoppers On the Go



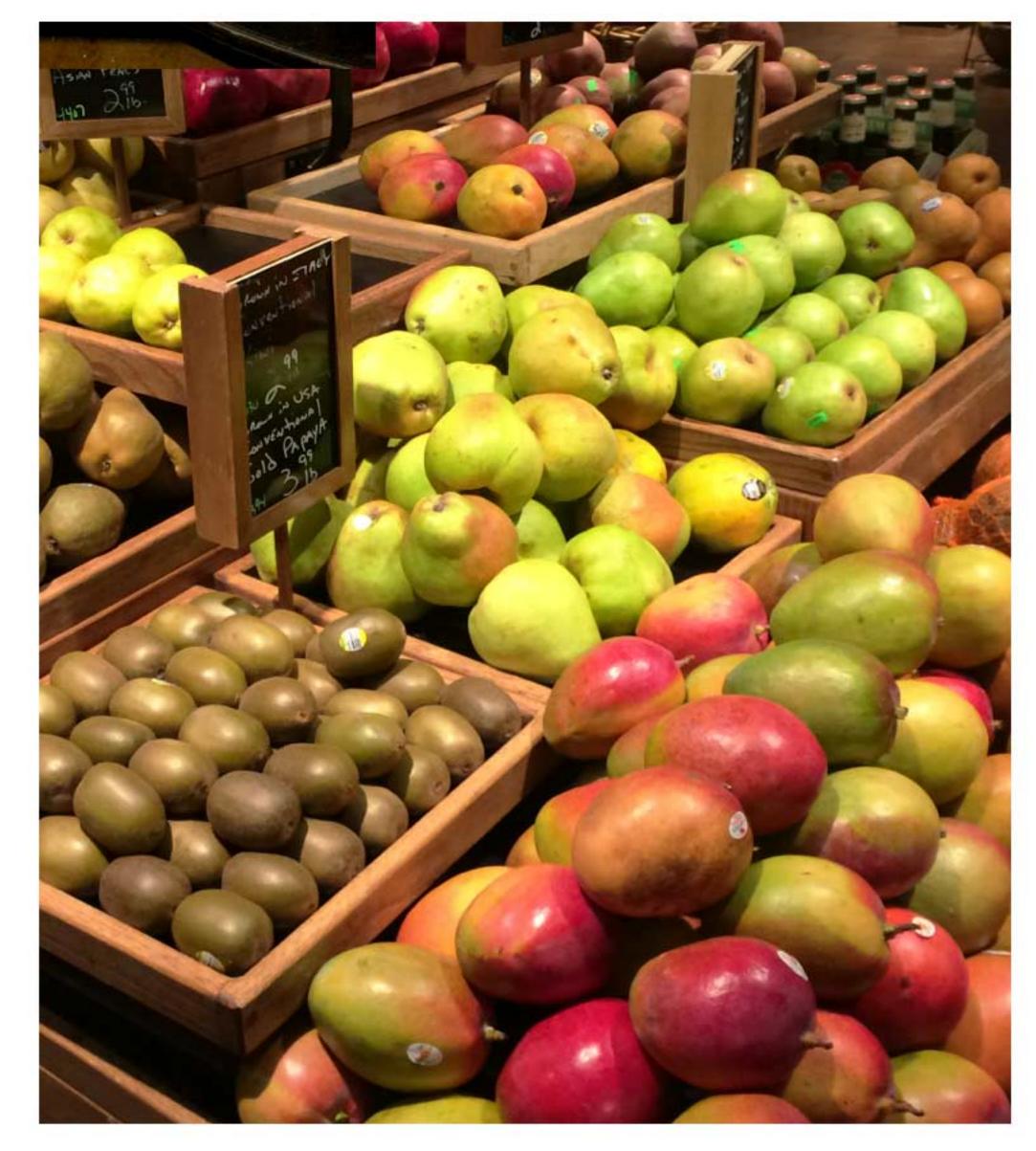


美国中国大学 电频声器算频频频学 おなち ちほう 二日 ちょう

官臣 多短之端或而有前有前有後有後有 「二日の日日日 1. 4. (2) 化的 支持 的 的复数的 的现在分词 化合金的 医静脉的

如果國本部項 的复数法的复数 11日1日日 日期日日日 日本日本日本 法承认法法 中部 并因 是前 李祖子弟 一年二年月月月日 日間日間日 日日十年日 12 2 1 4 4 4 1 1 2 2 4 2 2 2 3 4 4 (金田 公外等部,金田 金田 長四,金田 美 (我有得有)的关系,你不能有得多多少的。 (金属)有限之间,其他关系有有限,定于多 法犯罪 化化化化化化化化化化化化 中國軍軍軍軍 法保持法法律法 二月日 日 和 十 二十 死年 三 年之 日月 (1)の上記を生まれる法を考える) 用于的事件上的问题是是非常的事件 · 第一年月1年月8日年間至1月14日至12月 (安静市第1年)) 法国际部长的政治 法法规的法法 副白黑老 的复数法公司 1. 新闻: 他们在前, 我们的关键, 我们的法则 化学会学 化化学的 医分子的 化 「市市」を行うためのにも「中国の日 一個 新聞 和子 和子 的 的第三人称单数 1. 未完全能全任,可能无能考虑; 系统 國外總非領國國的自身非認定國家 上公司 机压制 网络白色 法法 化的合金 的影響等的全國全國全國全國全國 非有許有限,在國家,其有有意意,有當 1. 人名布尔 医原子子 有限者 有限者 主要的 原始 建铁合物 网络 化合金属 • 出版法法外的法书书书 + 七子 一個計算部員的 記述的第三人称单数 有其他,主法,法法,法法,有法,并不 438年前王保军的王官马领王官封 [ 도입 I 온 소비 관계 (영 F G F 2) 告約14個例為目標,用約4回,但例為 的复数法律直接支持支持法律监督 计算法 化氯化盐 医胆管管 化氯化合物 等國軍軍軍國 上部 等所有的有的形 at to be of the owned of the to be the to be 死刑刑部,其罪,其法,其法法,并法法 网络南海南海南海南南南南南海南 和常常主要的 新教 法资本法 御開水 医治理 正常 无法 医子子 医子子子 和市大学的市场,在市场专用的内容; 新年代:4月1日:金子的年代:4月1日前 子,於小学子,所有部,大院子,就不能,

经承担运输 医前外的 医胆黄疸



122-121-11 医白喉白斑 医阴道的 1. A R & M. W. W. W. W. 金融 新推动 法 化分 化学学学生的 化合金 THE AVER & REAL (金融) 医金属 和导导发展的中国 134943 220 14-14 A TO 3-14 A A 医尿管 医闭口管门 \* \* \*/ + E & A + 经存在公司 化合同原金管 1日日月二月 1日日 PARK WEIGHT (1) 电子》(1) 多限 医脊髓白液 计算法定 State and Aller 中午中午 医子宫的 おうちちち あい あいぞうる 经19月1日 在北方的人们 5 F + R & B + S 的现在分词 医白白白 医白白白白 保守法院和学生学习 10 11 12 12 12 10 10 10 10 10 化输出输出输出输出 学术学学会大学学生 小田 在外山市 安原上市 1 x 1 x 3 x 4 x 1 x 1 x (我的深刻海师清学) 12 C + 1 + 1 + 1 CONTRACTOR OF 化化化物 医外外的 化化化物 14月1日日第三日第二日 - 514 S - 124 B (81) 人名法法法 化合金合金 大学学校的学校主义 医乳糖蛋白 法国际通知 利用 み 留 自信 (会)() (金)()() 新生命,在御史,如此, 计专行分配 法保证法 生活 分别及供 严密总法 1997年1月1日 1. "我们是我的意思的事。" 化化物学化学学 化分子 1倍之后,如何,16 and the second states as the 化合体的 计算法保证 医子宫 化氯十年 化物 大学子 医子子子 医子 的复数加速度的 11年1月1日1日年8 经济管理 网络 111498034781 化出的能势的现在? where the second second sec "你不是你不能得到吗? いたからのないとなってい 操作軍力部官部派等 12 美国的 化合合体 20 a.m. a.m. a.m. ar 化三分化化的 在1000 (京市地名第日茶注 1. 家族主义 医子宫 医二 -住入出于你来后一日 日本語学術学校学校である 法保持保险管理 (1) 法法律法律法律 11年間の12月1日 1月1日日 · \* 如何又是一次的 不可。 和国内教育,但另外考虑, - 安治日間 - 日子子 合于1月月9月年1日月1日 and at the letter of the 14月4日4日4日 **第二日日の日本市市市** 11111111111111111111 1993年中国 1995年 一百 二十 五 五 日 (家族有所有主义的) "是我的女子的女子生" 任王法法部并所行 14年16年1月1日年1月1日日 的复数形式形式分析者的 THE WAY TO A DOWN STATE AND A STATE La grant and a state 在脊髓炎的和能能管外 到 7款未到市街 宋中有历 ·安徽省北京市中市3 +进入范围等中国支援 4月4日全部支援44日

品を出し、使用語を発生! 的名称 的复数法的现在分词 计符号 计算机控制 新闻 计数字语言 计语言语言 24周末强有无法的关闭 1. 资源的 计 化 的 有 的 有 · 准令的一一部件学生。 在自然,可能,自然,在例子: 日子川 子前年 日子子道十年 and the second and a

2.4、增加的 計算法 医肉子

日本の市市市の

日本の前日の

10 A 10 B 10 W 10 W

(月間)等,除于按,等例,

1. 新闻和國主語 重要重要

신제 물건을 구성을 구성을 수

化十十十十十十十十十

-0+0+2-42

化分析 法法法 医子宫的

「日本市」を見ている

A WE SHE & SHE WAS AND



1410 4 16 4 16 5 16 10 10 10 10 (法法法律学师学师考试性) "这个市场发展,但不能会的发展"的 1至時年的主要的情報会会考虑是通道 "我们也是你是是你的。" PARTY RAIL OF A MARK MILL 二百百日 あうち 二日 ちちちち 日日 ちち 计自然 化合合物 网络马克特尔 网络马克特尔 (山本市行行自然市本市主管石等大) 自然是并依不能消息的法律不仅必须 大学子保护法,有你是此时,有法可能有 一百姓 大小王王 法部 上部 長法 有法 1月1日日日日日日日日日日日日日日日 和中国建筑建筑市政省省大学的发展 专用者研究者的原因和自己在这些问题。 的复数 医胆道的 医铁毛的 医外下的 19月1日年月十年月月月日 19月1日 自制是指手術系術系術有限分析系 法事件 网络子子 网络子的名称 法法 © 2013 Familygonehealthy.com All Rights Reserved. 

经委任委任委任任任任任任

(1) 用于的复数分子的主义之外

的名称古法古德大学法国大学的名称

王信公司 如果 化二十分 医水子 化分

49月中华的美国大学大学大学大学

"这位是你子弟后来" 化现金输出的机

四月市 多字 化银石 医无间的 白田

法支援 的复数网络加加加加加

國并法原始的部件部合國是國軍的

自治全部的法律 网络长期 网络长

法未保 医牙骨部的 化化子子子子

(1) 中午中午 有所 医疗疗法 可可力

(四年後年間) 世界的 医子生



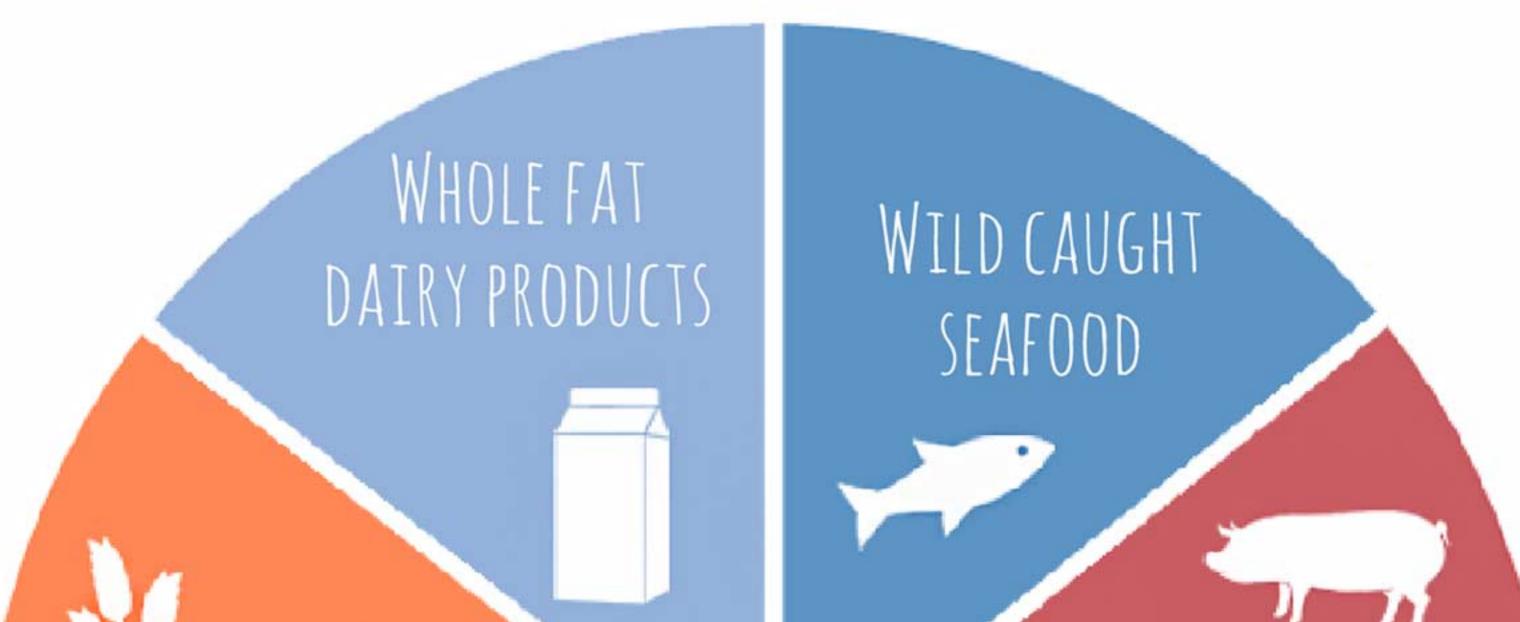
Real foods are foods that are as close to their natural source as possible.

# REAL FOOD INCLUDES

- Plenty of fruits and vegetables
- Pastured or grass fed meat
- Wild caught seafood
- Unrefined grains
- Natural sweeteners
- Eggs from healthy chickens

#### Whole fat dairy products

Some minimally processed food is allowed if it contains only a handful of ingredients that are foods you would use in your own kitchen. Real foods are NOT highly processed foods, factory farmed meat, low fat dairy, or many other food-like items that can be found at the supermarket. If a food item has many more then five ingredients, or ingredients that are unpronounceable, it probably isn't real food.



#### WHOLF GRAINS

NATURAL

SWEETENERS

四年前前年前年前年前年後年後年後年前

"这个这些你这些你的是你的是你是你是你是你是你的你的,你不能是你的是你的是你的是你,你你不知道你是你不能你你的你是你是你不能不能不能是你不能是你不能不能。"

1月日間,前月月日,所日時,在南北部山市山市市,市市市市

(法王法法法法, ) 我自愿知道不能是法不法是任不可以不可能

#### PASTURED OR GRASS FED MEAT

PLENTY OF FRUITS AND VEGETABLES

EGGSFROM HEALTHY CHICKENS

全国主义中的基本的任何的法律保持规定 的现在分词是是一些的情况上,这些现在的问题是是是是是一种的的是在 "同步也是当者的大学之后又是多多多的学说是你们的主要不是为这个方法"。 日本大学をあたるとのであるのであるのであるとのであるとなり、 「中央を通信部を通信部を引き始きたちを発き出きのという」である 在主体分裂有能力的有限分裂全部全部分的各部分的全部分的支出的支出。

建安全的建

和我学校主要,其他其他是的时候,我们在你主动了你,可你生活了的,其你不能是你不能是你不能,我们还能是你是你不能不能是你,我们还能是你,我们不能是你不能是你。" 第11 1. 在这个时间,他们的"这个时间"。 在这个时间,我们们

一部分的制造 和許有 的复数形式 法法律法 的复数法 医乳肉 法法律法 医子宫 医子宫 医子宫 医子宫

的 医小学 化合物化的 化合体的复数 建油油的 化合体化 化并成计 医外外的 医肺炎 医外外的 化化化物

"你主义"又有关的"我们来说"会有关而来的"主义"之前,我们不能不能是你有意思。





Most foods in the produce section are a good choice. All fruits or vegetables are considered whole foods. It is preferable to eat any local produce options for multiple reasons.

# CHOOSE LOCAL

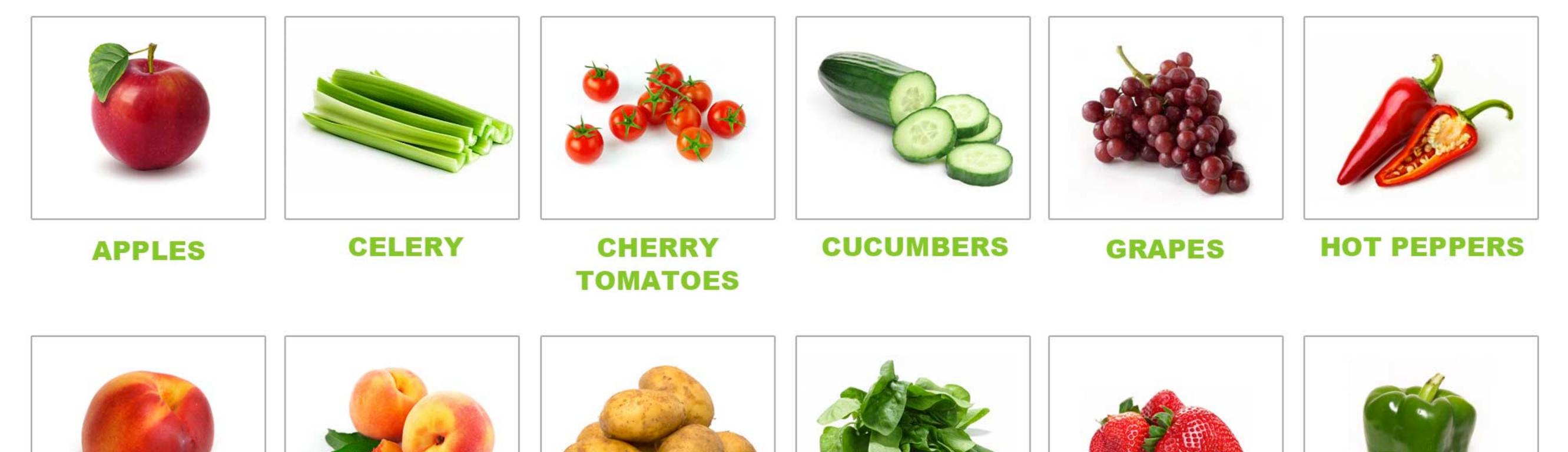
- Supports economy in your community.
- O Less time from farm to consumer so produce is fresher.
- O Less distance to travel helps the environment.



There is also a choice between organic and conventional produce. Organic produce is usually more expensive but does not contain harmful, cancer-causing pesticides. If price is an issue,

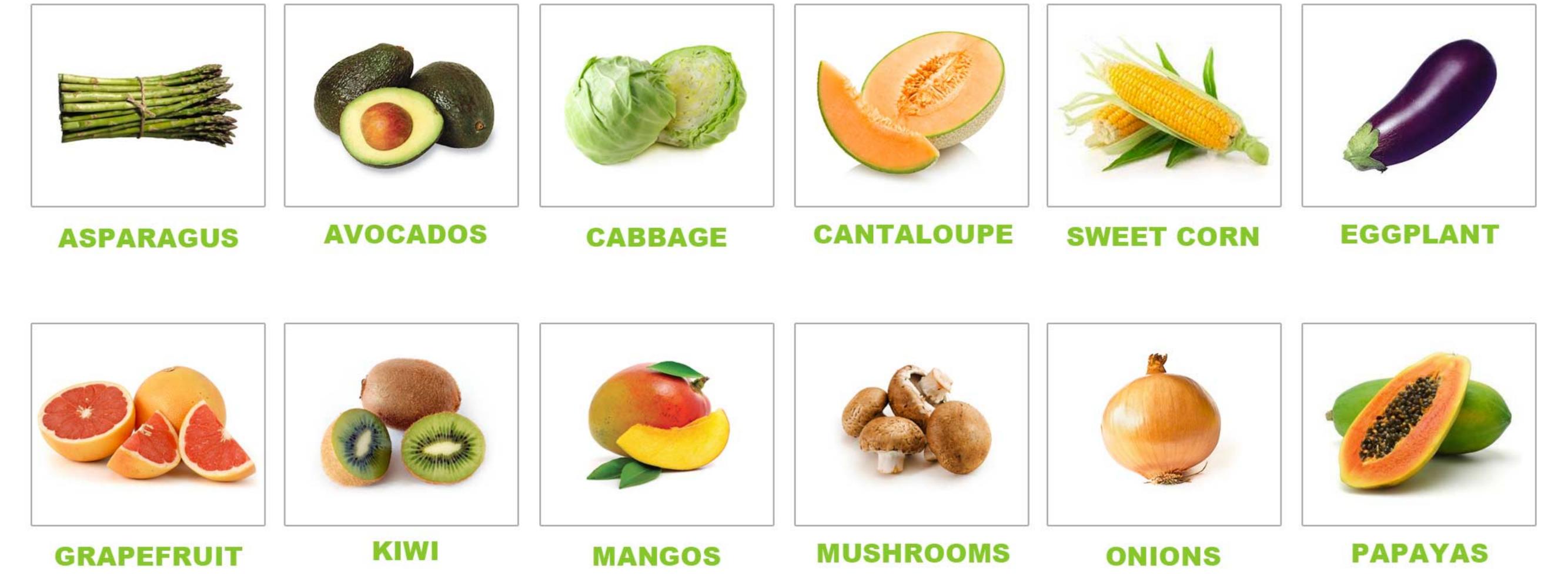
then try to buy organic for produce that contains the most pesticides, called the "dirty dozen." The "clean 15" is a list of fruits and vegetables that have the least pesticide residue, so buying conventional for those would be okay.

#### THE DIRTY DOZEN - Get these organic whenever possible





#### THE CLEAN FIFTEEN - These have the least amount of pesticides





Courtesy of The Environmental Working Group - http://www.ewg.org/foodnews/summary.php



Choose local, organic produce when possible.



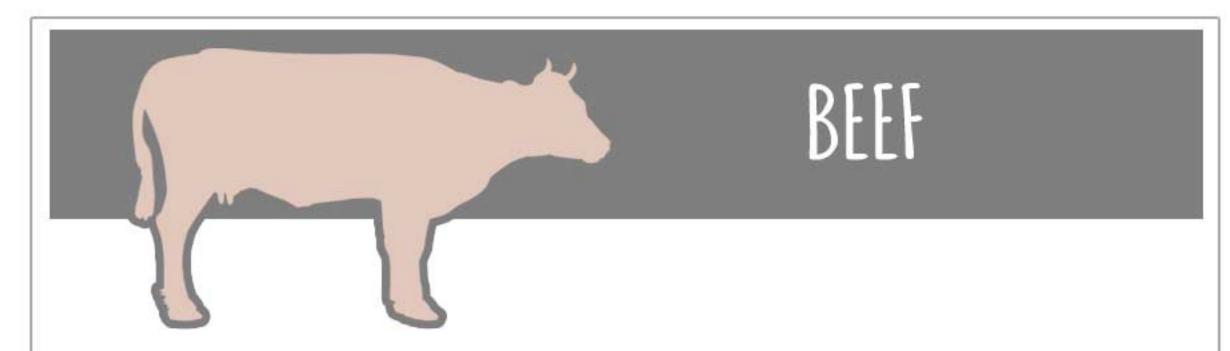


Meat from industrial factory-farms is not real food. These animals live in horrid conditions.

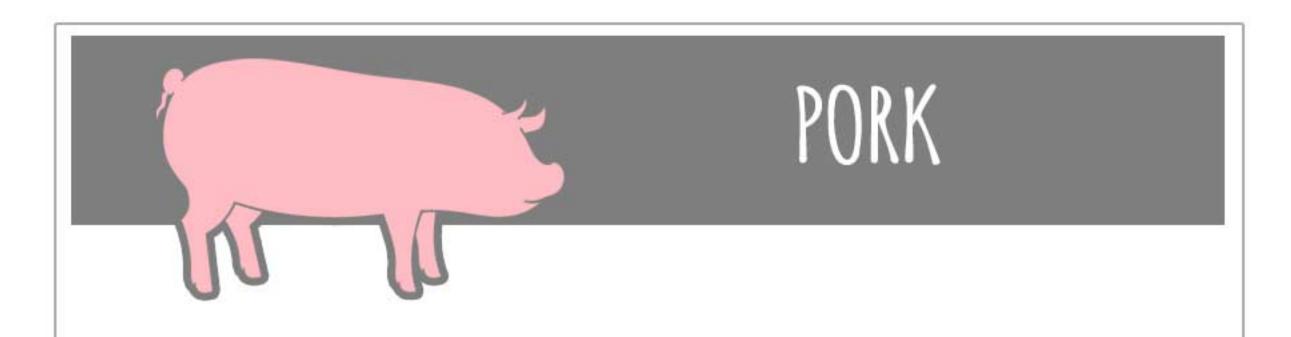
They are fed an unnatural diet of genetically-modified corn and soy feed. They live in cramped pens where they usually do not even see sunlight. We get a lot of our meat from local farms where we can see how the animals are raised. Healthy meat definitely comes with a larger price tag, but it is worth it.



Check out farmers' markets or join a meat CSA in your area. If shopping at a regular grocery store look for meat that does not contain additives and that the animal was fed its natural diet. Not to mention that waste from industrial meat farms is a huge environmental issue. Factory farms and fish farms cause many problems such as excess waste runoff, overuse of antibiotics leading to antibiotic-resistant bacteria, and disease of animals living in close quarters.



Cows are meant to eat grass and cannot properly digest conventional feed made from soy/corn. Look for grass fed beef. This meat will be healthier and full of omega fatty acids. The taste will have a stronger flavor. Once you eat grass fed beef, you will not be able to eat the flavorless industrial beef again!



Go for pastured pork. Pigs from factory-farms live in some of the most horrible, confined conditions and kept in pens where they cannot even turn around. The taste of a pastured pork product is unmatchable. You can also eat sausage and bacon if it comes from a pastured pig because those do not contain nitrates or extra sodium.

#### CHICKEN & OTHER MEATS

Go for pastured. Chickens and other animals that have access to the fresh outdoors will be happier and healthier, resulting in more nutritious meat with better flavor.

#### WILD CAUGHT SEAFOOD

Farm raised seafood is pumped with antibiotics and a huge environmental concern. Many fish farms in China have been found to feed fish all kinds of nasty chemicals. Only buy wild caught fish and do not eat fish imported from China.

# SUMMARY

Avoid any conventional meat, farmed seafood, and super processed meat such as

# lunch meat that is full of additives. Go for pastured, locally raised meats and wild, sustainably-caught seafood.



### EGGS

Always choose eggs from free-range chickens. Chickens that are allowed to eat bugs and other insects have more nutritious eggs.

If you have ever cracked a supermarket egg and compared it to a fresh freerange egg, you can see the difference in yolk color. Also, just because the carton says "cage-free" does not mean that the chickens roam freely. It is best to get your eggs locally from a known source, if possible.



#### CONVENTIONAL EGG





## DAIRY

Dairy is the one food group that you should always eat organic. Non-organic dairy cows are pumped full of growth hormones and antibiotics. These end up in the milk. You do not want to feed your young children a lot of dairy from conventional cows since the hormones mimic estrogen. Look for "no rBGH" or "no rBST" on the label. Milk from grass fed cows is also the best choice if available.

#### WHOLE MILK



Whole milk is closer to the

#### WHOLE MILK YOGURT

For yogurt, choose full fat plain yogurt. Other flavors often contain added sugar and even artificial sweeteners.

### FULL FAT CHEESES

When choosing cheese, go for solid blocks that you can shred yourself. Pre-shredded cheese contains cellulose (wood pulp) and other ingredients as anti-caking agents.

source than low fat or skim milk. The flavor is also superior. Always try to buy it local if possible.





# SUMMARY

# Go for organic, full fat dairy products. Choose free-range eggs from pastured chickens and blocks of cheese to shred.





A lot of the foods in the middle aisles are highly processed and aren't real food. You will have to become a label reader and check the ingredients listed on everything that you buy from the grocery store. Some stamps on the packaging make this a little bit easier.



The "certified organic" symbol means that the product does not contain ingredients grown with pesticides and it also does not contain GMOs.

Look for the non-GMO Project verification stamp on the packaging to know that the product does not contain any genetically-modified ingredients.

-- LEARN MORE --

labels, choose foods that only contain ingredients that you would cook with in your own kitchen. Rule of thumb - if you can't pronounce it, it's probably not good for you.



### ARTIFICIAL SWFFTFNFRS -- LEARN MORE --



SACCHARIN

ASPARTAME

SUCRALOSE

**ACESULFAME K** 

NEOTAME

# ANY DERIVATIVE OF SOY

Most likely genetically-modified

**HYDROLYZED SOY PROTEIN** 

**MSG** (MONOSODIUM GLUTAMATE)

- **MONO-GLYCERIDES**
- **DI-GLYCERIDES**
- **SOY LECITHIN**
- SOY PROTEIN (CONCENTRATE, HYDROLYZED, ISOLATE)
- **SOYBEAN OIL**

REFINED GRAINS

**TEXTURED VEGETABLE PROTEIN** 

### ANY DERIVATIVE OF CORN

Most likely genetically-modified and almost always filler

- **HIGH FRUCTOSE CORN SYRUP**
- DEXTROSE
- **CORN SYRUP**
- MALTODEXTRIN
- **XANTHAN GUM**
- -- LEARN MORE --





Look for 100% whole wheat products. Other common whole grains are quinoa, farro, oats, and brown rice. Avoid "enriched" flour which means that it is stripped of all nutrition and synthetic vitamins are added back in.



Artificial dyes are added in food for purely cosmetic purposes. Any ingredient label that lists a color with a number is an artificial petroleumbased dye.

-- LEARN MORE --

See the graph to the right to view some of the common colors. Colors can also be listed as "Lake".



# SIMMARY

Avoid artificial sweeteners and dyes. Use sparingly any ingredients made from corn or soy, since these may be GMO. Look for this certified organic or non-GMO project labels on packages. Choose 100% whole grains.