

	Vitamin A	Vitamin B-1	Vitamin B-2	Vitamin B-6	Vitamin C	Vitamin E	Calcium	Copper	Magnesium	Potassium	Phosphorous	Selenium	Zinc	Iron	Omega-3	Vitamin K	Manganese
Almonds		•	•			•	•		•								•
Brazil Nuts		•				•		•	•		•	•					•
Cashews		•	•	•				•			•	•	•	•		•	
Hazelnuts		•	•	•		•		•	•		•	•		•			•
Macadamia Nuts		•						•	•		•			•			•
Peanuts		•		•		•		•	•	•	•		•	•			•
Pecans		•						•	•		•		•				•
Pine Nuts		•						•	•				•	•			•
Pistachios		•		•				•	•	•	•			•			•
Walnuts		•		•				•	•		•		•	•	•		•
Black Walnuts				•				•	•		•	•	•	•	•		•
Apricots	•					•				•							
Dates								•	•	•							
Figs							•			•						•	•
Mango	•				•												
Papaya	•				•												
Peaches	•							•		•				•		•	
Pears								•								•	•
Pineapple					•												•
Plums	•		•					•	•	•				•			
Raisins										•				•			
Raspberries					•												
Strawberries					•												
Peppers					•												
Tomatoes	•				•			•		•							
Bananas			•					•	•	•							•
Soy Beans						•		•						•	•		
Sunflower Seeds		•			•	•		•	•	•	•	•	•	•			•
Pumpkin Seeds								•	•	•	•		•	•		•	•
Sesame Seeds		•					•	•	•	•	•	•	•	•			•
Wheat Germ		•		•				•	•	•	•	•	•	•			•
Flaxseed		•		•		•	•	•	•	•	•	•	•	•			•

