

Oktober

Spis 600 gram frugt og grønt om dagen
- lad mindst halvdelen være grøntsager



Gulerod



Fennikel



Æble



Pastinak



Pære



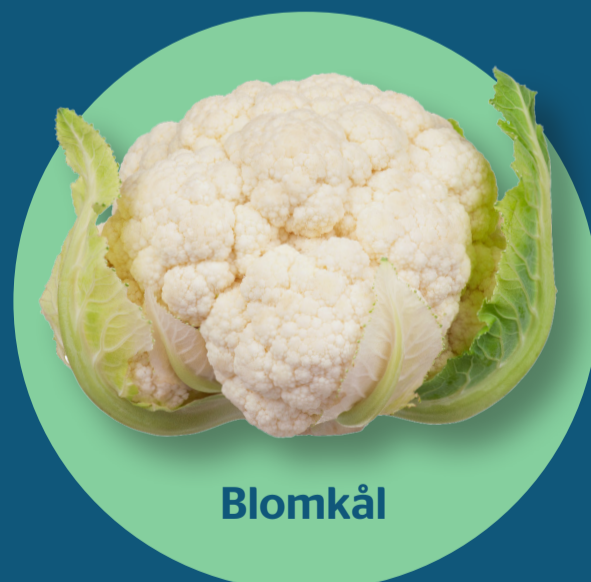
Rødbede



Broccoli



Græskar



Blomkål

