

Efterår

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



Pastinak



Æble



Gulerod



Græskar



Hvidkål



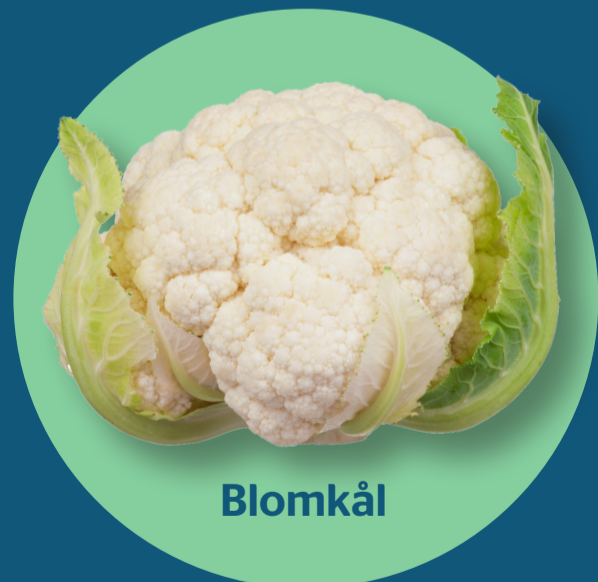
Pære



Broccoli



Rødbede



Blomkål

