

# Efterår

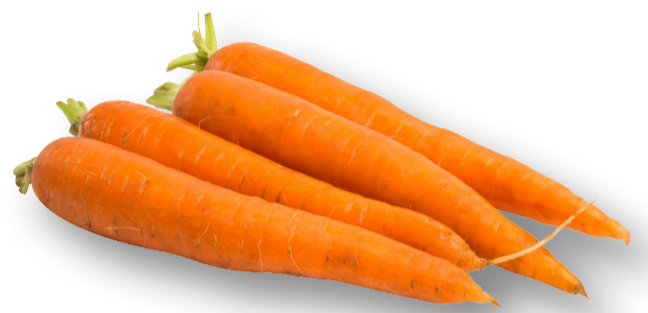
Spis 600 gram frugt og grønt om dagen  
- lad mindst halvdelen være grøntsager



**Pastinak**



**Æble**



**Gulerod**



**Græskar**



**Hvidkål**



**Pærer**



**Broccoli**



**Rødbede**



**Blomkål**

