

Forår

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



Rødbede



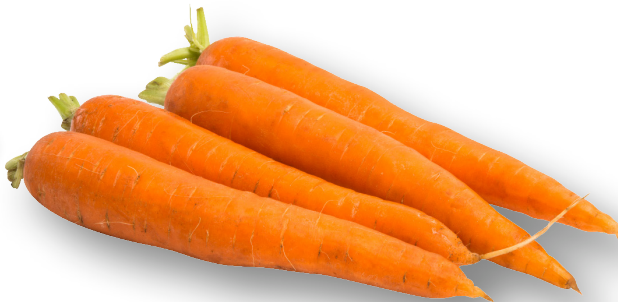
Spinat



Porre



Asparges



Gulerod



Radise



Rabarber



Rucola



Knoldselleri

