

Januar

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



Persillerod



Rødkål



Porre



Gulerod



Grønkål



Knoldselleri



Jordkok



Glaskål



Æble



Februar

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



Jordkok



Gulerod



Æble



Grønkål



Knoldselleri



Rødbede



Hvidkål



Pastinak



Porre



Marts

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



Æble



Gulerod



Agurk



Knoldselleri



Rødbede



Jordkok



Porre



Persillerod



Rødløg



April

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



Jordskok



Rosenkål



Gulerod



Porre



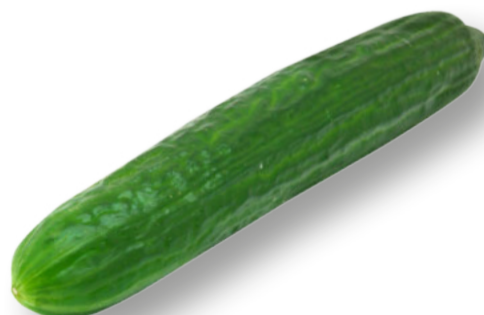
Rødbede



Selleri



Radise



Agurk



Rabarber



Maj

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



Peberfrugt



Spinat



Rabarber



Porre



Gulerod



Asparges



Rucola



Agurk



Rødløg



Juni

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



Jordbær



Agurk



Asparges



Spidskål



Radise



Ærter



Spinat



Stikkelsbær



Tomat



Juli

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



Hindbær



Ærter



Aubergine



Rabarber



Jordbær



Squash



Salat



Tomat



Radise



August

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



Blommer



Spidskål



Ærter



Pærer



Kirsebær



Bladselleri



Broccoli



Majs



Brombær



September

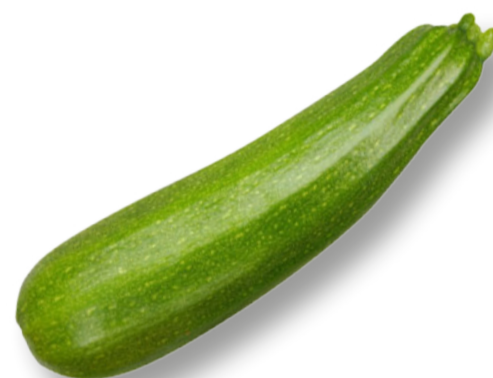
Spis 600 gram frugt og grønt om dagen
- lad mindst halvdelen være grøntsager



Æble



Blomkål



Squash



Bladselleri



Majs



Tomat



Pærer



Rødbede

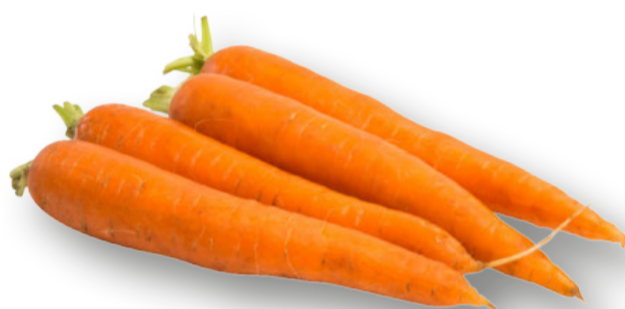


Blomme



Oktober

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



Gulerod



Fennikel



Æble



Pastinak



Pærer



Rødbede



Broccoli



Græskar



Blomkål



November

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



Løg



Knoldselleri



Broccoli



Jordskok



Blomkål



Rødkål



Pære



Bladselleri



Æble



December

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



Savoykål



Pastinak



Rødkål



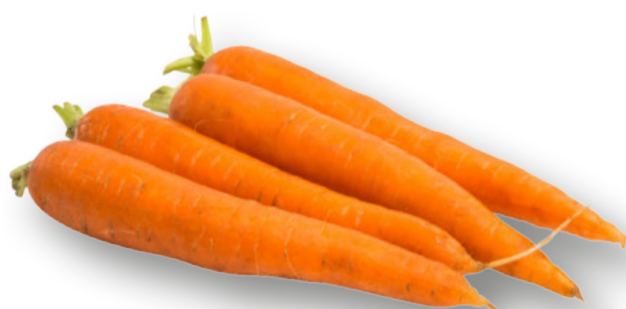
Rosenkål



Æble



Rødbede



Gulerod



Glaskål



Pære

