

# Februar

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



**Jordkok**



**Gulerod**



**Æble**



**Grønkål**



**Knoldselleri**



**Rødbede**



**Hvidkål**



**Pastinak**



**Porre**

