

# Januar

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



**Persillerod**



**Rødkål**



**Porre**



**Gulerod**



**Grønkål**



**Knoldselleri**



**Jordkok**



**Glaskål**



**Æble**

