

Januar

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



Persillerod



Rødkål



Porre



Gulerod



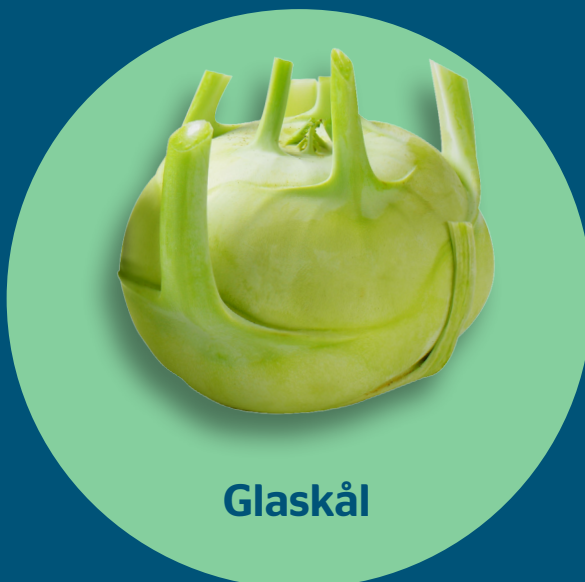
Grønkål



Knoldselleri



Jordkok



Glaskål



Æble



Februar

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



Jordskok



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



Jordskok



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

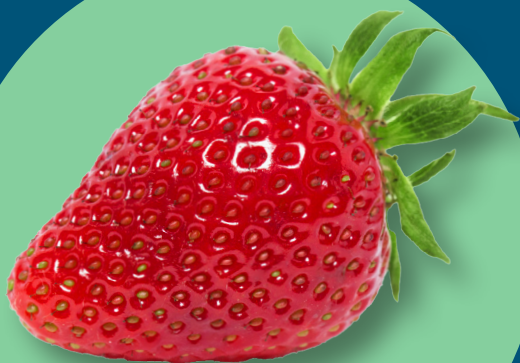


Rødløg



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



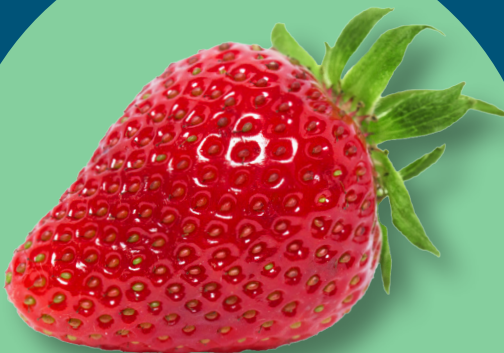
Ærter



Aubergine



Rabarber



Jordbær



Squash



Salat



Tomat



Radise



August

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



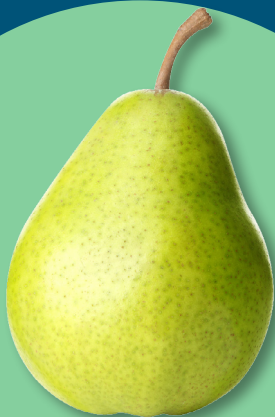
Blommer



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



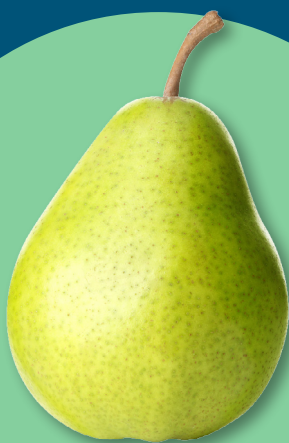
Bladselleri



Majs



Tomat



Pærer



Rødbede



Blomme



Oktober

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



Gulerod



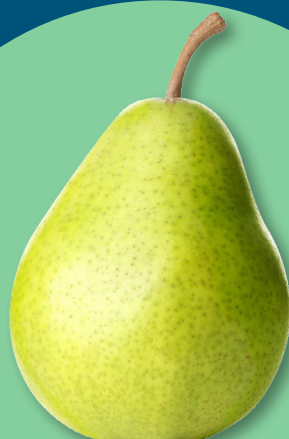
Fennikel



Æble



Pastinak



Pærer



Rødbede



Broccoli



Græskar



Blomkål



November

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



Løg



Knoldselleri



Broccoli



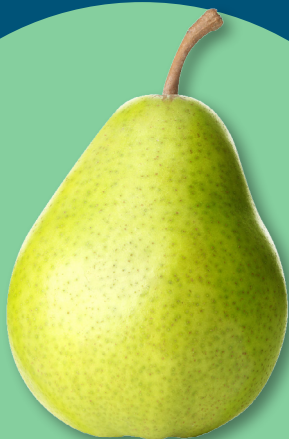
Jordskok



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

