

# Januar

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



Persillerod



Rødkål



Porre



Gulerod



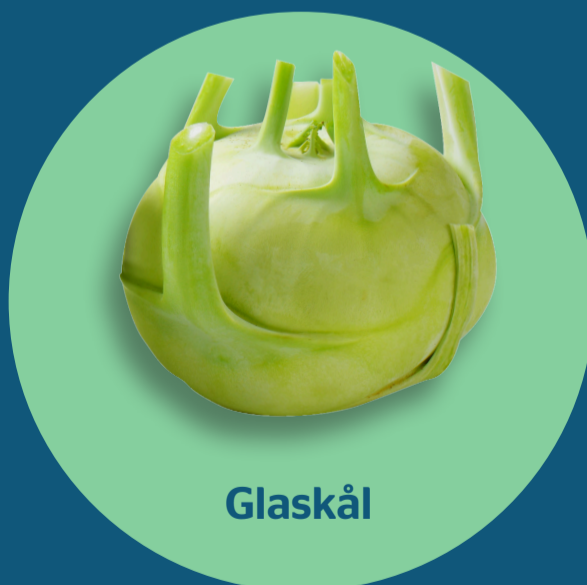
Grønkål



Knoldselleri



Jordkok



Glaskål



Æble

