

You gotta nourish to flourish

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snacks
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

Saisonal im Oktober

Datum: _____

Äpfel, Aubergine
Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli
Champignons, Chicorée, Chinakohl
Eichblattsalat, Endiviensalat
Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebel
Holunderbeeren
Karotten, Kartoffeln, Knollensellerie,
Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis
Lauch, Lollo Rosso/Bionda
Mais, Mangold
Paprika, Pastinaken, Pflücksalat
Quitten
Radiccio, Radieschen, Rettich,
Rosenkohl, Rote Bete, Rotkohl,
Rucola
Spinat, Spitzkohl, Schwarzwurzel,
Staudensellerie, Steckrüben
Tomaten, Trauben
Weißkohl, Wirsing
Zucchini, Zwetschgen, Zwiebeln

Lagerware: Birnen