

You gotta nourish to flourish

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snacks
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

Saisonal im November

Datum: _____

Blumenkohl, Brokkoli
Champignons, Chicorée, Chinakohl
Eisbergsalat, Endiviensalat
Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebel
Grünkohl
Karotten, Knollensellerie,
Kräuterseitlinge, Kürbis
Lauch
Meerrettich
Pastinaken, Petersilienwurzel
Quitten
Radieschen, Rosenkohl, Rote Bete,
Rotkohl, Rucola
Spinat, Spitzkohl, Schwarzwurzel,
Staudensellerie, Steckrüben
Weißkohl, Wirsing

Lagerware: Äpfel, Birnen, Kartoffeln,
Knoblauch, Radicchio, Rettich,
Zwiebeln