

# *You gotta nourish to flourish*

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snacks
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

## *Saisonal im Januar*

Datum: \_\_\_\_\_

**C**hampignons, Chicorée

**F**eldsalat

**G**rünkohl

**K**räuterseitlinge

**L**auch

**P**astinaken

**R**osenkohl

**Lagerware:** Äpfel, Birnen,  
Chinakohl, Karotten, Kartoffeln,  
Knoblauch, Knollensellerie, Kürbis,  
Rote Bete, Rotkohl, Rettich,  
Spitzkohl, Schwarzwurzel,  
Steckrüben, Weißkohl, Wirsing,  
Zwiebeln