

You gotta nourish to flourish

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snacks
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

Saisonal im Juni

Datum: _____

Blaubeeren, Blumenkohl, Bohnen,
Brokkoli
Champignons, Chinakohl
Eichblattsalat, Eisbergsalat,
Endiviensalat, Erbsen, Erdbeeren
Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebel
Gurke
Himbeeren
Johannisbeeren
Kartoffeln, Kirschen, Kohlrabi,
Kopfsalat, Kräuterseitlinge
Lauch (Poree), Lollo Rosso/Bionda
Mangold, Meerrettich, Möhren
Radicchio, Radieschen, Rettich,
Rhabarber, Romanasalat, Rotkohl,
Rote Bete, Rucola
Spargel, Spinat, Spitzkohl,
Stachelbeeren, Staudensellerie
Weißkohl, Wirsing
Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebel

Lagerware:

Äpfel, Chicorée, Knoblauch,
 Knollensellerie