

You gotta nourish to flourish

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snacks
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

Saisonal im Juli

Datum: _____

Blaubeeren, Blumenkohl, Bohnen,
Brokkoli, Brombeeren
Champignons, Chinakohl
Eichblattsalat, Eisbergsalat,
Endiviensalat, Erbsen, Erdbeeren
Fenchel, Frühlingszwiebel
Gurken
Himbeeren
Johannisbeeren
Kartoffeln, Kirschen, Knollensellerie,
Kohlrabi, Kopfsalat, Kräuterseitlinge
Lauch (Porree), Lollo Rosso/Bionda
Mais, Mangold, Meerrettich,
Mirabellen, Möhren
Pflaumen, Pflücksalat
Radicchio, Radieschen, Rettich,
Romanasalat, Rote Bete, Rotkohl,
Rucola
Spitzkohl, Stachelbeeren,
Staudensellerie
Tomaten
Weißkohl, Wirsing
Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebel,
Zwetschgen