

You gotta nourish to flourish

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snacks
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

Saisonal im Februar

Datum: _____

Champignons, Chicorée

Feldsalat

Grünkohl

Kräuterseitlinge

Lauch

Pastinaken

Rosenkohl

Lagerware:

Äpfel, Chinakohl, Karotten,

Kartoffeln, Knoblauch,

Knollensellerie, Kürbis,

Petersilienwurzel, Radicchio,

Rote Bete, Rotkohl, Rettich,

Spitzkohl, Schwarzwurzel,

Steckrüben, Weißkohl, Wirsing,

Zwiebeln