

You gotta nourish to flourish

	Frühstück	Mittag	Abendessen	Snacks
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				

Saisonal im Mai

Datum: _____

Blumenkohl, Brokkoli
Champignons, Chinakohl
Eichblattsalat, Eisbergsalat,
Endiviensalat, Erbsen, Erdbeeren
Feldsalat, Frühlingszwiebel
Gurke
Kohlrabi, Kopfsalat, Kräuterseitlinge
Lauch (Poree), Lollo Rosso/Bionda
Mangold
Radicchio, Radieschen, Rettich,
Rhabarber, Romanasalat, Rotkohl,
Rucola
Spargel, Spinat, Spitzkohl
Weißkohl, Wirsing

Lagerware:
Äpfel, Chicorée, Karotten, Kartoffeln,
Knoblauch, Knollensellerie,
Petersilienwurzel, Rettich, Rote
Bete, Weißkohl, Wirsing, Zwiebeln