



Frugt og grønt

Navn:

Ugedag:

	Morgen	Formiddag	Frokost	Eftermiddag	Aftensmad	Aften	
Appelsin							
Banan							
Æble							
Pære							
Clementin							
Grapefrugt							
Nektarin, fersken							
Melon							
Blommer							
Bær: jordbær, kirsebær, hindbær							
Vindruer							
Rosiner							
Nødder							
Andet:							
Frugt i alt:							
	Morgen	Formiddag	Frokost	Eftermiddag	Aftensmad	Aften	
Agurk							
Tomat							
Broccoli							
Gulerod							
Peberfrugt							
Kål: hvid-, rød- og blomkål							
Løg							
Porrer							
Bønner							
Ærter							
Spinat							
Råkost							
Blandet salat/grøn salat							
Sammenkogt ret med grøntsager							
Grøntsagsblanding							
Andet:							
Grøntsager i alt:							
Frugt og grønt i alt:							I alt