

REGENBOGEN-TABELLE
ZUM AUSFÜLLEN

ARTISCHOCKEN AVOCADOS BAMBUSSPROSSEN BROKKOLI GRÜNE PAPRIKA KOHL PAK CHOI ROSENKOHL SPARGEL STANGENSELLERIE	EDAMAME-BOHNEN GRÜNE BOHNEN GRÜNKOHL GURKEN KOPFSALAT MANGOLD OKRASCHOTEN RUCOLA SPEISEERBSEN SPINAT	RADICCHIO RADIESCHEN RHABARBER ROTE BEETE ROTE PAPRIKA ROTE ZWIEBELN ROTKOHL TOMATEN	BUTTERNUSSKÜRBIS KAROTTEN KURKUMAWURZEL KÜRBIS ORANGE PAPRIKA SÜSSKARTOFFELN	GELBE PAPRIKA INGWERWURZEL SOMMERKÜRBIS SÜSSMAIS ZITRONEN	AUBERGINEN BLAUE KARTOFFELN HEIDELBEEREN LILA GRÜNKOHL LILA KAROTTEN LILA SÜSSKARTOFFELN OLIVEN ROTKOHL SCHWARZER REIS	BLUMENKOHL FENCHEL KICHERERBSEN KNOBLAUCH KÖRNER LINSEN NÜSSE PILZE PASTINAKEN SCHALOTTEN STECKRÜBEN ZWIEBELN
--	---	---	---	---	--	--

MONTAG						
DIENSTAG						
MITTWOCH						
DONNERSTAG						
FREITAG						
SAMSTAG						
SONNTAG						