



Ät färgglatt! Lyckas du äta en regnbåge om dagen?

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Vit							
Gul							
Orange							
Röd							
Grön							
Blå/lila							
Dagens antal färger							

Vitkål, blomkål, lök, vitlök, vita bönor, kikärtor, vit sparris, äpplen, päron



Gul paprika, majs, apelsin, citron



Morot, apelsin, sötpotatis, pumpa, orange paprika, havtorn, hjortron, nektarin



Tomat, röd paprika, jordgubbar, röda vinbär, hallon, granatäpple, lingon



Spenat, rucola, sallad, broccoli, gröna ärter och bönor, grönkål, grön sparris



Rödbeta, rödkål, aubergine, blåbär, svarta vinbär, björnbär, kidneybönor

