

Middagsplanlegger

Skriv opp hva dere skal ha eller har hatt til middag og tenk på hvor mye og hvilke grønnsaker dere vanligvis har til disse rettene - ser dere muligheter for å øke? Hva med en fast suppe eller vegetardag?

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
uke 1							
uke 2							
uke 3							
uke 4							

Opplysningskontoret for frukt og grønt ønsker å inspirere og motivere til økt forbruk av frukt og grønt. Vi ønsker å spre kunnskap og matglede gjennom www.frukt.no.

På frukt.no finner du over 2000 oppskrifter, 100 filmer og et stort leksikon med informasjon om 340 frukter, bær, grønnsaker og nøtter.

www.frukt.no