Verzamel 30 punten aan groente, fruit en andere plantaardige producten

Verzamel iedere dag alle 6 kleuren

Zet een 1 wanneer je het hebt gegeten		Zet een 1 wanneer je het hebt gegeten		Zet 0,25 wanneer je het hebt gegeten of gedronken deze week			Zet een 1 wanneer je het hebt gegeten
Groente		**Noten, zaden en pitten**		**Olie, kruiden en specerijen**			
0	Andijvie	0	Hennepzaad	0,00	**Olie**	maandag	
0	Artisjokharten	0	Lijnzaad	0,00	olijfolie		
0	Asperges	0	Maanzaad	0,00	avocado-olie		
0	Aubergine	0	Pijnboompitten	0,00	kokosvet		
0	Avocado	0	Sesamzaad	0,00	notenolie		
0	Bleekselderij	0	Pompoenpitten	0,00	**Kruiden**		
0	Bloemkool	0	Zonnebloempitten	0,00	Basilicum	dinsdag	
0	Boerenkool	0	Chiazaad	0,00	Bieslook		
0	Bosuien	0	Amandelen	0,00	Dille		
0	Broccoli	0	Hazelnoten	0,00	Munt		
0	Champignons	0	Macademianoten	0,00	Koriander		
0	Chinese kool	0	Paranoten	0,00	Oregano		
0	Courgette	0	Pecannoten	0,00	Peterselie	woensdag	
0	groene kool	0	Walnoten	0,00	Rozemarijn		
0	Komkommer	0	**Fruit**	0,00	Salie		
0	Limoen	0	Aardbei	0,00	Selderij		
0	Paksoi	0	Blauwe bes	0,00	Tijm		
0	Palmharten	0	Bosbes	0,00	Andere kruiden		
0	Paprika	0	Bosvruchten	0,00	**Specerijen**	donderdag	
0	Pepers	0	Bramen	0,00	Anijs		
0	Peultjes	0	Citroen	0,00	Gember		
0	Prei	0	Frambozen	0,00	Kaneel		
0	Rabarber	0	Limoen	0,00	Kruidnagel		
0	Radicchio	0	Passievrucht	0,00	Kurkuma		
0	Radijs	0		0,00	Komijn	vrijdag	
0	Rapen	0	**Andere groente**	0,00	Koriander		
0	Rode kool	0		0,00	Mosterdzaad		
0	Rucola	0		0,00	Nootmuskaat		
0	Savooiekool	0		0,00	Peper		
0	Sla	0		0,00	Andere specerijen		
0	Snijbiet	0		0,00	**Overig**	zaterdag	
0	Snijbonen	0		0,00	Koffie		
0	Sperziebonen	0		0,00	Thee		
0	Spinazie	0		0,00	kruidenthee		
0	Spruiten	0		0,00	Olijven		
0	Sugarsnaps	0		0,00	Extra pure chocolade 85 %		
0	Taugé	0		0,00		zondag	
0	Tomaten	0		0,00			
0	Venkel	0		0,00			
0	Veldsla	0		0,00			
0	Waterkers	0		0,00			
0	Witlof	0		0,00			
0	Witte kool	0		0,00			
0	Zuurkool	0		0,00			
0	Totaal	0	Totaal	0	Totaal		
Totaal van de hele week		**0**					