

Rozmanitá/barevná strava

30 -ti týdenní plán

Jméno:

Týden:

Udělejte křížek u každého druhu ovoce a zeleniny, který jste ten den snědli. Na konci týdne si udělejte rekapitulaci.

Zelené	Červené	Žluté/Oranžové	Fialové/Modré	Bílé/Hnědé
Špenát	Paprika 	Mrkev 	Řepa 	Květák 
Kapusta		Žlutá mrkev		Hnědé hrušky
Chřest		Sladké brambory		Houby
Brokolice	Ředkvičky	Dýně 	Fialové zelí	Bílé broskve
Hrášek	Červená cibule		Baklažán 	Česnek 
Zelená fazole	Červené zelí			Cibule
Salát	Papričky 	Sladká kukuřice	Fialová brokolice	Šalotka 
Zelí, bruken (různé druhy)	Červený salát	Tykev (různé druhy)	Fialová mrkev 	Pastinák 
Celer	Červené brambory	Žlutá cuketa	Fialové brambory	Tuřín 
Okurka	Červená mrkev	Žlutá paprika	Fialová čekanka	
Zelená paprika	Rebarbora	Oranžová paprika	Fialový květák	
Petržel	Rajčata 	Kurkuma		
Koriandr		Zázvor		
Máta		Žlutá rajčata		
Kopr	Jahody 	Broskve		
Rukola		Nektarinky		
Artyčok		Meruňky		
Růžičková kapusta		Grapefruit		
Tuřín		Kantaloup	Ostružiny 	
Cuketa	Třešně 	Citron		
Květák		Ananas		
Zelené hrozny	Červené hrozny	Mango	Borůvky	
Limetky 	Maliny	Pomeranče	Fialové hrozny	
Kiwi	Meloun	Žlutý meloun	Švestky 	
Hrušky	Červená jablka 		Fíky 	
Medový meloun		Papaya		
Avokádo		Kaki		
Zelená jablka		Mandarinka		
Ostatní:	Pomeranče krvavé	Klementinky	Černý rybíz	
	Grapefruit	Mochyně	Sušené švestky	
	Červené hrušky	Banány 		
	Granátové jablko			
	Brusinky			
	Červený rybíz			
	Ostatní:	Ostatní:		

Celkem:

Celkem:

Celkem:

Celkem:

Celkem: