

	E	T	K	N	R	L	P
Brokoli							
Baklažaan							
Fenkol							
Hapukapsas							
Idandid							
Kaalikas							
Kõrvits							
Kurk							
Küüslauk							
Lehtkapsas							
Lehtsalat							
Lillkapsas							
Nuikapsas							
Paprika							

	E	T	K	N	R	L	P
Peakapsas (punane)							
Peakapsas (valge)							
Peet							
Porgand							
Redis							
Rohelised oad							
Salatilehed							
Seller (vars/juur)							
Sibul (mugulsibul, roheline sibul)							
Spargel							
Spinat							
Suvikõrvits							
Tomat (kirsstomat)							
Võrsed							

Märgi iga päeva juurde rist (X) nende köögiviljade* lahtrisse, mida sel päeval söid. Tabel aitab jälgida, kui mitmekesiselt Sa köögivilju sööd, ja annab ideid valiku laiendamiseks.

*Kõik köögiviljad, väljaarvatud kartul, maguskartul, pastinaak