

**Vitamin A
Beet**

**Vitamin B
Beet**

**Vitamin C
Beet**

**Vitamin E & K
Beet**

MiradaVerde Vitamin Rätsel

Karotte	Kürbis	Spinat
Mangold	Walnuss	Schwarze Johannisbeere / Ribisel
Kichererbsen	Kopfsalat	Kohl
Brokkoli	Karfiol	Tomate

Karotte	Kürbis	Spinat
Mangold	Walnuss	Schwarze Johannisbeere / Ribisel
Kichererbsen	Kopfsalat	Kohl
Brokkoli	Karfiol	Tomate