

SEIZOENSKALENDER VAN ETEN OP HET RITME VAN DE SEIZOENEN!



VERS & VOORDELIG!

JANUARI

GROENTEN

Aardappelen Raap
Knolselder Spruitjes
Pastinaak Witloof
Prei Zoete aardappelen

FRUIT

Citroen Perssinaasappel
Clementines Pompelmoes
Kiwi Sungold



FEBRUARI

GROENTEN

Knolselder Zoete aardappelen
Pastinaak
Raap
Witloof

FRUIT

Bloedsinaas
Kiwi Sungold
Passievrucht



MAART

GROENTEN

Aubergine Witloof
Komkommer Zoete aardappelen

FRUIT

Passievrucht



APRIL

GROENTEN

Aubergine Spinazie
Komkommer Witloof
Lente-ui Witte asperges
Radijs

FRUIT

Aardbei
Kiwi Sungold
Passievrucht



MEI

GROENTEN

Aubergine Spinazie
Groene asperges Tomaten
Komkommer Witloof
Lente-ui Witte asperges
Paprika

FRUIT

Aardbei Kiwi Sungold
Kiwi green Passievrucht



JUNI

GROENTEN

Aubergine Spinazie
Groene asperges Tomaten
Komkommer Venkel
Paprika Witte asperges

FRUIT

Aardbei Kiwi Sungold
Abrikoos Nectarine
Braambessen Passievrucht
Kersen Perzik
Kiwi green Pruim
Watermeloen

JULI

GROENTEN

Aubergine Tomaten
Bloemkool Venkel
Broccoli Wortelen
Courgette
Komkommer
Paprika
Sperziebonen
Spinazie

FRUIT

Abrikoos Kiwi green
Bel0melon Kiwi Sungold
Cantalou- Nectarine
pemeloen Perzik
Galiameloen Pruim
Kersen Watermeloen



AUGUSTUS

GROENTEN

Aubergine Spinazie
Bloemkool Tomaten
Broccoli Venkel
Courgette Wortelen
Komkommer
Paprika

FRUIT

Bel0melon Kiwi Sungold
Kersen Mango
Kiwi green Blauwe bessen



SEPTEMBER

GROENTEN

Aardappelen Raap
Aubergine Spinazie
Bloemkool Spruitjes
Broccoli Tomaten
Champignons Venkel
Courgette
Komkommer
Oesterzwammen
Paprika

FRUIT

Bel0melon
Braambessen
Kiwi green
Kiwi Sungold



OKTOBER

GROENTEN

Aardappelen Komkommer
Biopompoen Oesterzwammen
Bloemkool Raap
Butternut- Spruitjes
pompoen Witloof
Champignons
Knolselder

FRUIT

Appel
Kiwi green
Kiwi Sungold
Peren



NOVEMBER

GROENTEN

Aardappelen Rode kool
Biopompoen Spruitjes
Butternut- Witloof
pompoen Witte kool
Champignons Zoete aardappelen
Knolselder
Oesterzwammen
Pastinaak
Raap

FRUIT

Appel
Granaatappel
Kaki
Kiwi green
Kiwi Sungold
Peren



DECEMBER

GROENTEN

Aardappelen Rode kool
Biopompoen Spruitjes
Butternut- Witloof
pompoen Witte kool
Champignons Zoete aardappelen
Knolselder
Oesterzwammen
Pastinaak
Raap

FRUIT

Appel
Granaatappel
Kiwi Sungold
Lychee
Peren
Sinaasappel
Veenbessen



ONTDEK
ONZE FOLDER



Groenten zijn gezond, eet deze groenten het hele jaar

Fijne boontjes Koolrabi Kropsla Prei Rode biet



Fruit is gezond, eet dit fruit het hele jaar

Ananas Bananen Druiven

