

# 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 Pampelmoes  
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

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



## AUGUSTUS

### GROENTEN

Aubergine Spinazie  
Bloemkool Tomaten  
Broccoli Venkel  
Courgette Wortelen  
Komkommer  
Paprika

### FRUIT

BelOmelon  
Kersen Kiwi Sungold  
Kiwi green Mango



## SEPTEMBER

### GROENTEN

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

### FRUIT

BelOmelon  
Braambessen  
Kiwi green  
Kiwi Sungold



## OKTOBER

### GROENTEN

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

### FRUIT

Appel  
Kiwi green  
Kiwi Sungold  
Peren



## NOVEMBER

### GROENTEN

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

### FRUIT

Appel  
Granaatappel  
Kaki  
Kiwi green  
Kiwi Sungold  
Peren



## DECEMBER

### GROENTEN

Aardappelen Rode kool  
Biopompoen Spruitjes  
Butternut-  
pompoen Witloof  
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 Blauwe bessen Druiven Frambozen

