



01

Januari

Groenten

wortel
selderij
witte kool
spruitjes
pompoen
tuinkers
andijvie
beslag
ui
prei
aardappel
aardpeer

Fruit

ananas
avocado
banaan
citroen
clementine
Passievrucht
granaatappel
kiwi
mandarijn
mango
sinaasappel
pompelmoes
peer
appel



02

Februari

Groenten

wortel
selderij
witte kool
pompoen
andijvie
veldsla
ui
prei
aardappel
aardpeer

Fruit

ananas
avocado
banaan
citroen
Clementine
passievrucht
granaatappel
kiwi
mandarijn
mango
sinaasappel
pompelmoes
peer
appel



03

Maart

Groenten

wortel
selderij
witte kool
boerenkool
rode kool
koolraap
cima di rapa
andijvie
ui
kleine witte ui
prei
schorseneren

Fruit

ananas
avocado
banaan
citroen
dadels
passievrucht
kiwi
mandarijn
mango
bloedsinaasappel
pompelmoes
papaja
appel



04

April

Groenten

knoflook
witte asperges
wortel
witte kool
rode kool
koolraap
spinazie
Romeinse sla
ui
kleine witte ui
Radijs

Fruit

avocado
banaan
citroen
passievrucht
kiwi
lychee
mango
papaja



05

Mei

Groenten

knoflook
asperge
aubergine
rode biet
boerenkool
komkommer
spinazie
venkel
kleine witte ui
aardappel
radijs
radijs lang
rabarber

Fruit

avocado
banaan
citroen
aardbei
bosaardbei
passievrucht
kiwi
mango
papaja



06

Juni

Groenten

knoflook
artisjok
asperge
aubergine
snijbiet
rode biet
broccoli
kool
komkommer
courgette
spinazie
venkel
bonen
raap
erwt
paprika
aardappel
radijs

Fruit

banaan
kers
citroen
aardbei
framboos
passievrucht
Aalbes
lychee
mango
meloen
nectarine
papaja
watermeloen
perzik
tomaat



07

Juli

Groenten

artisjok
aubergine
rode biet
broccoli
kool
komkommer
courgette
tuinkers
spinazie
venkel
bonen
maïs
raap
patisson
erwt
peper
aardappel
pompoen
radijs

Fruit

abrikoos
banaan
zwarte bes
citroen
aardbei
framboos
aalbes
lychee
mango
meloen
braambes
blauwe bosbes
watermeloen
perzik
tomaat



08

Augustus

Groenten

artisjok
aubergine
rode biet
broccoli
wortel
kool
komkommer
courgette
spinazie
venkel
boon
maïs
paprika
aardappel
radijs lang

Fruit

abrikoos
zwarte bes
kers
citroen
aardbei
framboos
meloen
mirabel
braambes
blauwe bosbes
nectarine
hazelnoot
watermeloen
perzik
peer
tomaat



09

September

Groenten

artisjok
aubergine
wortel
selderij
kool
komkommer
Kalebas
courgette
spinazie
venkel
bonen
maïs
pastinaak
patisson
prei
peper
aardappel
pompoen

Fruit

avocado
banaan
kastanje
citroen
kweeper
framboos
meloen
braambes
blauwe bosbes
hazelnoot
noten
peer
pruim
druiven
tomaat



10

Oktober

Groenten

rode biet
broccoli
wortel
selderij
kool
pompoen
kalebas
spinazie
venkel
romaine sla
maïs
ui
aardappel
pompoen
aardpeer

Fruit

avocado
banaan
kastanje
citroen
kweeper
dadel
Passievrucht
mandarijn
mango
hazelnoot
noten
papaja
peer
druiven



11

November

Groenten

wortel
selderij
kool
pompoen
kalebas
tuinkers
andijvie
spinazie
venkel
veldsla
ui
pastinaak
prei
aardappel
aardpeer

Fruit

avocado
banaan
kastanje
citroen
clementine
dadel
passievrucht
granaatappel
kaki
kiwi
noten
sinaasappel
peer
appel



12

December

Groenten

wortel
selderij
kool
pompoen
kalebas
tuinkers
andijvie
beslag
ui
pastinaak
prei
aardappel
schorseneer
aardpeer

Fruit

ananas
avocado
banaan
kastanje
citroen
clementine
passievrucht
granaatappel
kaki
kiwi
mango
sinaasappel
peer
appel

