

Kies zo mogelijk voor groenten en fruit uit eigen regio, dat is verser, voedzamer en duurzamer.

[www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Lente			Zomer			Herfst			Winter		
Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December	Januari	februari
aardappel	aardappel	andijvie	aardappel	aardappel	aardappel	aardappel	Aardappel	Aardappel	Aardappel	Aardappel	Aardappel
bloemkool	andijvie	asperges	andijvie	andijvie	andijvie	andijvie	aardpeer	aardpeer	aardpeer	aardpeer	aardpeer
snij selderij	bloemkool	bloemkool	artisjok	artisjok	artisjok	artisjok	andijvie	andijvie	andijvie	knolselderij	snij selderij
knolselderij	snij selderij	doperwt	asperges	aubergine	aubergine	aubergine	artisjok	bleekselderij	snij selderij	paddenstoelen	knolselderij
paddenstoelen	paddenstoelen	snij selderij	bloemkool	bleekselderij	bleekselderij	bleekselderij	aubergine	bloemkool	knolselderij	pastinaak	paddenstoelen
pastinaak	prei	koolrabi	broccoli	broccoli	broccoli	broccoli	bleekselderij	broccoli	paddenstoelen	pompoen	pastinaak
pompoen	raap		doperwt	broccoli	broccoli	broccoli	bloemkool	Chinese kool	pastinaak		pompoen
prei	raapsteel	kropsla	snij selderij	Chinese kool	Chinese kool	Chinese kool	broccoli	courgette	Chinese kool	prei	prei
	radijs	paddenstoelen	koolrabi	courgette	courgette	courgette	Chinese kool	snij selderij	courgette	raap	raap
raap		prei	kropsla	doperwt	snij selderij	snij selderij	courgette	knolselderij	knolselderij	rammenas	rammenas
radijs	rode biet	raap	paddenstoelen	snij selderij	knolselderij	knolselderij	snij selderij	pastinaak	paddenstoelen	rode biet	rode biet
	spinazie	raapsteel	prei	komkommer	komkommer	komkommer	knolselderij	knolselderij	pompoen	rodekool	rodekool
rammenas	ui	radijs	sperzieboon	koolrabi	komkommer	koolrabi	koolrabi	koolrabi	prei	savoieekool	savoieekool
rode biet	witlof	spinazie	raap	kropsla	koolrabi	kropsla	kropsla	prei	raap	savoieekool	savoieekool
rodekool		spitskool	radijs	paddenstoelen	kropsla	mais	mais	raap	rammenas	schorseneer	schorseneer
savoieekool		ui	savoieekool	paprika	paprika	paddenstoelen	paddenstoelen	rammenas	rode biet	spruiten	spruiten
schorseneer		snijbiet	spinazie	prei	paprika	paprika	paprika	rodekool	rodekool	veldsla	veldsla
spinazie		wortel	spitskool	sperzieboon	pompoen	pompoen	pastinaak	savoieekool	savoieekool	witlof	witlof
spruiten			tomaat		pompoen	prei	pompoen	schorseneer	schorseneer	wortel	witte kool
ui			ui	radijs	prei	sperzieboon	prei	spruiten	ui	wortel	witte kool
veldsla			venkel	rode biet	sperzieboon	raap	raap	veldsla	veldsla	wortelpeterselie	wortel
witlof			snijbiet	rodekool	radijs	raapsteel	raapsteel	witlof	witlof		wortelpeterselie
witte kool				savoieekool	rode biet	radijs	radijs	witte kool	witte kool		
wortel			wortel	snijboon	rodekool	rammenas	rammenas	wortel	wortel		
				spinazie	savoieekool	rode biet	rode biet				
				spitskool	snijboon	rodekool	rodekool				
				tomaat	ui	savoieekool	savoieekool				
				ui	venkel	snijboon	schorseneer				
				snijbiet	snijbiet	spinazie	snijboon				
				witte kool	witte kool	spitskool	spinazie				
				wortel	wortel	spruiten	spitskool				
						tomaat	tomaat				
						ui	ui				
						venkel	venkel				
						snijbiet	ui				
						witte kool	veldsla				
						wortel	venkel				
							witlof				
							snijbiet				
							witte kool				
							wortel				
							wortelpeterselie				

Kies zo mogelijk voor groenten en fruit uit eigen regio, dat is verser, voedzamer en duurzamer.

[www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Lente			Zomer			Herfst			Winter		
Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November	December	Januari	Februari
appel mango grapefruit rabarber sinaasappel	mango grapefruit rabarber  sinaasappel	aardbei grapefruit rabarber sinaasappel	aardbei abrikoos framboos kers nectarine perzik rabarber rode bes  sinaasappel zwarte bes	aardbei abrikoos appel braam framboos  kers mango nectarine perzik rode bes zwarte bes	Aardbei  abrikoos appel braam druif framboos kiwi mango meloen nectarine peer perzik grapefruit pruim zwarte bes	appel banaan braam druif framboos kiwi mango meloen nectarine peer perzik grapefruit pruim	appel banaan braam druif framboos kiwi mandarijn mango meloen grapefruit peer sinaasappel	appel banaan druif kiwi mandarijn mango peer grapefruit sinaasappel	appel banaan cranberry  kiwi mandarijn mango peer grapefruit sinaasappel	appel banaan mandarijn mango peer grapefruit sinaasappel	appel banaan mandarijn mango peer grapefruit sinaasappel