

Lente

Zomer

Herfst

Winter

Maart	April	Mei
aardappelen	aardappelen	andijvie
bloemkool	andijvie	asperges
groene selder	bloemkool	bloemkool
knolselder	groene selder	doperwtjes
paddenstoelen	paddenstoelen	groene selder
pastinaak	prei raap	koolrabi
pompoen	raapstelen	kropsla
prei	radijs rode biet	paddenstoelen
raap	spinazie uien	prei raap
radijs	witlof	raapstelen
rammenas	-----	radijs
rode biet	mango	spinazie
rodekool	pompelmoes	spitskool
savooikool	rabarber	uien
schorseneren	sinaasappelen	warmoes
spinazie		wortelen
spruiten		-----
uien		aardbeien
veldsla		pompelmoes
witlof		rabarber
witte kool		sinaasappelen
wortelen		

appelen		
mango		
pompelmoes		
rabarber		
sinaasappelen		

Juni	Juli	Augustus
aardappelen	aardappelen	aardappelen
andijvie	andijvie	andijvie
artisojok	artisojok	artisojok
asperges	aubergine	aubergine
bloemkool	bleekselder	bleekselder
broccoli	bloemkool	bloemkool
doperwtjes	broccoli	broccoli
groene-selder	Chinese-kool	Chinese kool
koolrabi	courgette	courgette
kropsla	doperwtjes	groene selder
paddenstoelen	groene-selder	knolselder
prei	komkommer	komkommer
prinsessen-bonen	koolrabi	koolrabi
raap	kropsla	kropsla
radijs	paddenstoelen	maïs
savooikool	paprika	paddenstoelen
spinazie	pompoen	paprika
spitskool	prei	pompoen
tomaten	prinsessen-bonen	prei
uien	radijs	prinsessen-bonen
venkel	rode biet	radijs
warmoes	rodekool	raapstelen
wortelen	savooikool	rode biet
-----	snijbonen	rodekool
aardbeien	spinazie	savooikool
abrikozen	spitskool	snijbonen
frambozen	tomaten	spinazie
kersen	uien	spitskool
nectarines	venkel	tomaten
perziken	warmoes	uien
rabarber	witte kool	warmoes
rode bessen	wortelen	witte kool
sinaas-appelen	-----	wortelen
zwarte bessen	aardbeien	-----
	abrikozen	aardbeien
	appelen	abrikozen
	bramen	appelen
	frambozen	bramen
	kersen	druiven
	mango	frambozen
	nectarines	kersen
	perziken	mango
	rabarber	meloenen
	rode bessen	nectarines
	zwarte bessen	peren
		perziken
		pruimen
		zwarte bessen

September	Oktober	November
aardappelen	aardappelen	aardappelen
andijvie	andijvie	andijvie
artisojok	artisojok	bleekselder
aubergine	aubergine	bloemkool
bleekselder	bleekselder	broccoli
bloemkool	bloemkool	Chinese kool
broccoli	broccoli	courgette
Chinese kool	Chinese kool	groene selder
courgette	courgette	knolselder
groene selder	groene selder	paddenstoelen
knolselder	knolselder	stoele
komkommer	koolrabi	pastinaak
koolrabi	kropsla	pompoen
kropsla	paddenstoelen	prei
maïs	paprika	raap
paddenstoelen	pastinaak	rammenas
paprika	pompoen	rode biet
pompoen	prei	rodekool
prei	prinsessen - bonen	savooikool
prinsessen - bonen	raap	schorseneren
raap	raapstelen	spruiten
raapstelen	radijs	uien
radijs	rammenas	veldsla
rammenas	rode biet	venkel
rode biet	rodekool	witlof
rodekool	savooikool	witte kool
savooikool	schorseneren	wortelen
snijbonen	snijbonen	-----
spinazie	spinazie	appelen
spitskool	spitskool	bananen
tomaten	tomaten	druiven
uien	uien	kiwi's
venkel	warmoes	mandarijnen
warmoes	witte kool	mango
witte kool	wortelen	peren
wortelen	-----	pompelmoes
-----	appelen	sinaasappelen
appelen	bananen	
bananen	bramen	
bramen	druiven	
druiven	frambozen	
frambozen	kiwi's	
kiwi's	mango	
mango	meloenen	
meloenen	nectarines	
nectarines	peren	
peren	perziken	
perziken	pruimen	
pompelmoes	zwarte bessen	
pruimen		

December	Januari	Februari
aardappelen	aardappelen	aardappelen
andijvie	knolselder	groene
groene selder	paddenstoelen	selder
knolselder	pastinaak	knolselder
paddenstoelen	pompoen	paddenstoelen
pastinaak	prei	stoele
pompoen	raap	pastinaak
prei	rammenas	pompoen
raap	rode biet	prei
rammenas	rodekool	raap
rode biet	savooikool	rammenas
rodekool	schorseneren	rode biet
savooikool	spruiten	rodekool
schorseneren	uien	savooikool
spruiten	veldsla	schorseneren
uien	witlof	spruiten
veldsla	witte kool	uien
witlof	wortelen	veldsla
witte kool	-----	witlof
wortelen	appelen	witte kool
-----	bananen	wortelen
appelen	mandarijnen	-----
bananen	mango	appelen
kiwi's	peren	bananen
mandarijnen	pompelmoes	mandarijnen
mango	sinaasappelen	mango
peren		peren
pompelmoes		pompelmoes
sinaasappelen		sinaas-appelen



APPELS MET PEREN
LEEFSTIJLCOACHING

Groenten- &
Fruittkalender