



FICHE 4: SEIZOENSKALENDER



VOORSTEL FRUIT/GROENTEN				VOORSTEL AROMA			
SEPTEMBER	 FRUIT	 INLANDS	appel, peer, kiwibes, braambes, framboos, pruim, aardbei	 FRUIT	 INLANDS	appel, aardbei, kiwibes, braambes, framboos	
		 UITHEEMS	druiven, banaan, nectarine, meloen		 UITHEEMS	nectarine	
	 GROENTEN	 INLANDS	(kers)tomaat, wortel, komkommer, bloemkool, paprika, radijs	 GROENTEN	 INLANDS	komkommer	
				 KRUIDEN	 INLANDS	munt, basilicum, tijm, rozemarijn, salie, oregano	
OKTOBER	 FRUIT	 INLANDS	appel, peer, kiwibes, braambes, framboos	 FRUIT	 INLANDS	appel, kiwibes, braambes, framboos	
		 UITHEEMS	kiwi, druiven, banaan, mango, mandarijn, meloen		 UITHEEMS	kiwi, mango	
	 GROENTEN	 INLANDS	(kers)tomaat, wortel, bloemkool, paprika, radijs	 KRUIDEN	 INLANDS	munt, tijm, rozemarijn, salie	
NOVEMBER	 FRUIT	 INLANDS	appel, peer	 FRUIT	 INLANDS	appel	
		 UITHEEMS	kiwi, druiven, banaan, mango, mandarijn, sinaasappel		 UITHEEMS	kiwi, mango, ananas, sinaasappel	
	 GROENTEN	 INLANDS	wortel, radijs, bloemkool	 KRUIDEN	 INLANDS	munt	
DECEMBER JANUARI FEBRUARI	 FRUIT	 INLANDS	appel, peer	 FRUIT	 INLANDS	appel	
		 UITHEEMS	kiwi, banaan, mango, mandarijn, sinaasappel		 UITHEEMS	kiwi, mango, ananas, sinaasappel, limoen, citroen, pompelmoes	
	 GROENTEN	 INLANDS	wortel, radijs				
MAART	 FRUIT	 INLANDS	appel, peer	 FRUIT	 INLANDS	appel	
		 UITHEEMS	kiwi, banaan, mango, mandarijn, sinaasappel		 UITHEEMS	kiwi, mango, ananas, sinaasappel, limoen, citroen	
	 GROENTEN	 INLANDS	bloemkool, wortel, radijs	 KRUIDEN	 INLANDS	munt	
APRIL MEI	 FRUIT	 INLANDS	appel, peer, aardbei, blauwe bes, braambes, framboos	 FRUIT	 INLANDS	appel, aardbei, blauwe bes, braambes, framboos	
		 UITHEEMS	banaan, sinaasappel, nectarine		 UITHEEMS	sinaasappel, nectarine	
	 GROENTEN	 INLANDS	(kers)tomaat, radijs, wortel, komkommer, paprika, bloemkool	 GROENTEN	 INLANDS	komkommer	
				 KRUIDEN	 INLANDS	munt, tijm, rozemarijn, salie, oregano	
JUNI	 FRUIT	 INLANDS	appel, peer, aardbei, blauwe bes, braambes, framboos, kers, abrikoos, perzik	 FRUIT	 INLANDS	appel, aardbei, blauwe bes, braambes, framboos, kers	
		 UITHEEMS	banaan, sinaasappel, nectarine		 UITHEEMS	sinaasappel, nectarine	
	 GROENTEN	 INLANDS	(kers)tomaat, wortel, komkommer, radijs, paprika, bloemkool	 GROENTEN	 INLANDS	komkommer	
				 KRUIDEN	 INLANDS	munt, tijm, rozemarijn, salie, oregano	

- ▶ Probeer steeds de voedselkilometers te beperken. Kies voor de groenten en vruchten die het dichtst bij huis zijn gekweekt. Dat kan je zien op het etiket.
- ▶ Afgeleid van de [seizoenkalender van Oog Voor Lekkers](#)

Snack & Chill is een realisatie van:
het **Vlaams Instituut Gezond Leven** en **Departement Zorg**

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 **Vlaanderen**
is zorgzaam en
gezond samenleven

Met dank aan VLAM, Rikolto, Comeos, Good Planet en Oog voor Lekkers

