

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

Met dank aan:
Rikolto
en Oog voor lekkers