

LENTE			ZOMER		
maart	april	mei	juni	juli	augustus
<b>Groenten</b>			<b>Groenten</b>		
aardappelen	aardappelen	andijvie	aardappelen	aardappelen	aardappelen
boerenkool	andijvie	asperges	andijvie	andijvie	andijvie
bloemkool	bloemkool	bloemkool	artisjok	artisjok	artisjok
groene selder	groene selder	doperwtjes	asperges	aubergine	aubergine
groene kool	kervel	groene selder	bloemkool	bleekselder	bleekselder
kervel	paddestoelen	kervel	broccoli	bloemkool	bloemkool
knolselder	prei	koolrabi	doperwtjes	broccoli	broccoli
paddestoelen	raap	kropsla	groene selder	chinese kool	chinese kool
pastinaak	raapstelen	paddestoelen	kervel	courgette	courgette
pompoen	radijs	paksoy	koolrabi	doperwtjes	groene selder
prei	rode biet	prei	kropsla	groene selder	kervel
raap	spinazie	raap	paddestoelen	kervel	knolselder
radijs	taugé	raapstelen	prei	komkommer	komkommer
rammenas	tuinkers	radijs	prinsessebonen	koolrabi	koolrabi
radijs	uien	spinazie	raap	kropsla	kropsla
rode kool	waterkers	spitskool	radijs	paddestoelen	maïs
savooikool	witloof	taugé	savooikool	paprika	paddestoelen
schorseneren	zoete aardappeler	tuinkers	spinazie	prei	paprika
spinazie		uien	spitskool	prinsessebonen	pompoen
spruiten		warmoes	taugé	radijs	prei
taugé		waterkers	tomaten	rode biet	prinsessebonen
tuinkers		wortelen	tuinkers	rode kool	radijs
uien		zoete aardappel	uien	savooikool	rode biet
veldsla			venkel	snijbonen	rode kool
waterkers			warmoes	spinazie	savooikool
witloof			waterkers	spitskool	snijbonen
witte kool			wortelen	taugé	spinazie
wortelen			zoete aardappel	tomaten	spitskool
zoete aardappel				tuinkers	taugé
<b>Fruit</b>			<b>Fruit</b>		
ananas	ananas	aardbeien		uien	tomaten
appelen	avocado	avocado		venkel	tuinkers
avocado	granaatappel	granaatappel		warmoes	uien
granaatappel	mango	pompelmoes		waterkers	warmoes
mango	pompelmoes	rabarber		witte kool	waterkers
pompelmoes	rabarber	sinaasappel		wortelen	witte kool
rabarber	sinaasappel			zoete aardappel	wortelen
sinaasappel					zoete aardappel
			<b>Fruit</b>		
			aardbeien	aardbeien	aardbeien
			abrikozen	abrikozen	abrikozen
			blauwe bessen	appelen	appelen
			frambozen	blauwe bessen	blauwe bessen
			kersen	bramen	bramen
			kokosnoten	frambozen	druiven
			nectarines	kersen	frambozen
			perziken	kokosnoten	kersen
			rabarber	mango	kokosnoten
			rode bessen	nectarines	mango
			sinaasappelen	perziken	meloenen
			zwarte bessen	rabarber	nectarines
				rode bessen	peren
				zwarte bessen	perziken
					pruimen
					zwarte bessen

taugé = sojascheuten  
warmoes = snijbiet  
zoete aardappelen = bataat

HERFST			WINTER		
september	oktober	november	december	januari	februari
<b>Groenten</b>			<b>Groenten</b>		
aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen	aardappelen
andijvie	andijvie	andijvie	andijvie	boerenkool	boerenkool
artisjok	artisjok	bleekselder	boerenkool	groene kool	groene kool
aubergine	aubergine	bloemkool	groene kool	kervel	groene selder
bleekselder	bleekselder	broccoli	groene selder	knolselder	kervel
bloemkool	bloemkool	chinese kool	kervel	paddestoelen	knolselder
broccoli	broccoli	courgette	knolselder	pastinaak	paddestoelen
chinese kool	chinese kool	groene selder	paddestoelen	pompoen	pastinaak
courgette	courgette	kervel	pastinaak	prei	pompoen
groene selder	groene selder	knolselder	pompoen	raap	prei
kervel	kervel	paddestoelen	prei	rammenas	raap
knolselder	knolselder	pastinaak	raap	rode biet	rammenas
komkommer	koolrabi	pompoen	rammenas	rode kool	rode biet
koolrabi	kropsla	prei	rode biet	savooikool	rode kool
kropsla	paddestoelen	raap	rode kool	schorseneren	savooikool
maïs	paprika	rammenas	savooikool	spruiten	schorseneren
paddestoelen	pastinaak	rode biet	schorseneren	taugé	spruiten
paksoy	pompoen	rode kool	spruiten	tuinkers	taugé
paprika	prei	savooikool	taugé	uien	tuinkers
pompoen	prinsessebonen	schorseneren	tuinkers	veldsla	uien
prei	raap	spruiten	uien	waterkers	veldsla
prinsessebonen	radijs	tuinkers	veldsla	witlof	waterkers
raap	rammenas	uien	waterkers	witte kool	witlof
radijs	rode biet	veldsla	witlof	wortelen	witte kool
rammenas	rode kool	venkel	witte kool	zoete aardappel	wortelen
rode biet	savooikool	waterkers	wortelen		zoete aardappel
rode kool	schorseneren	witlof	<b>Fruit</b>		
savooikool	snijbonen	witte kool	ananas	ananas	ananas
schorseneren	spinazie	wortelen	appelen	appelen	appelen
snijbonen	spitskool	zoete aardappel	avocado	avocado	avocado
spinazie	spruiten		bananen	bananen	bananen
spitskool	tomaten		blauwe bessen	blauwe bessen	blauwe bessen
tomaten	tuinkers		granaatappel	granaatappel	granaatappel
tuinkers	uien		kiwi's	mandarijnen	mandarijnen
uien	veldsla		mandarijnen	mango	mango
venkel	venkel		mango	peren	peren
warmoes	witlof		peren	pompelmoes	pompelmoes
waterkers	warmoes		pompelmoes	sinaasappelen	sinaasappelen
witte kool	waterkers		sinaasappelen		
wortelen	witte kool				
zoete aardappel	wortelen				
<b>Fruit</b>					
appelen	appelen	appelen			
bananen	avocado	avocado			
blauwe bessen	bananen	bananen			
bramen	blauwe bessen	blauwe bessen			
druiven	bramen	druiven			
frambozen	druiven	granaatappel			
kiwi's	frambozen	kiwi's			
kersen	granaatappel	mandarijnen			
mango	kiwi's	mango			
meloenen	mandarijnen	peren			
nectarines	mango	pompelmoes			
peren	meloenen	sinaasappelen			
perziken	peren				
pompelmoes	pompelmoes				
pruimen	sinaasappelen				