

HET ENERGIEKE VROUWEN VOEDINGS KOMPAS

GROENTEN ETEN MET DE SEIZOENEN MEE

HERFST

MARJOLEIN DUBBERS





GROENTEN ETEN MET DE SEIZOENEN MEE | HERFST

OKTOBER

Andijvie
Artisjok
Aubergine
Augurk
Bleekselderij
Bloemkool
Boerenkool
Bospeen
Broccoli
Courgette
Knolselderij
Paksoi
Koolrabi
Meiknol
Paprika
Pompoen
Postelein
Prei
Raap
Raapstelen
Radijs
Rammenas
Rode biet
Rode kool
Rucola
Savooiekool
Schorseneren
Selderij
Sla
Snijbiet
Snijbonen
Spitskool

Spruiten
Tomaat
Ui
Veldsla
Venkel
Witte kool
Winterwortel

NOVEMBER

Andijvie
Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Courgette
Knolselderij
Koolraap
Paksoi
Pastinaak
Paprika
Pompoen
Prei
Raap
Rammenas
Rode kool
Savooiekool
Schorseneren
Selderij
Sla
Spruiten
Ui
Veldsla
Witte kool
Winterwortel

DECEMBER

Boerenkool
Knolselderij
Koolraap
Paksoi
Pastinaak
Paprika
Pompoen
Prei
Raap
Radijs
Rammenas
Rode kool
Savooiekool
Schorseneren
Selderij
Spruiten
Ui
Veldsla
Witte kool
Winterwortel

