

HET ENERGIEKE VROUWEN VOEDINGS KOMPAS

GROENTEN ETEN MET DE SEIZOENEN MEE

LENTE

MARJOLEIN DUBBERS



APRIL

Andijvie
Asperge (wit)
Bloemkool
Boerenkool
Broccoli
Knoflook (vers)
Koolrabi
Meiknol
Paksoi
Postelein
Prei
Raap
Raapstelen
Roodloof
Selderij
Sla
Spinazie
Ui
Venkel
Waterkers
Witlof
Winterwortel

MEI

Andijvie
Asperges (wit)
Asperge (groen)
Bloemkool
Bospeen
Knoflook (vers)
Koolrabi
Meiknol
Paksoi
Postelein
Raap
Raapstelen
Radijs
Roodloof
Rucola
Selderij
Sla
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Tuinboon
Ui
Venkel
Waterkers
Wortelen

JUNI

Andijvie
Artisjok
Asperge (wit)
Asperge (groen)
Aubergine
Bloemkool
Bospeen
Doperwt
Knoflook (vers)
Komkommer
Koolrabi
Meiknol
Paksoi
Postelein
Prei
Peultjes
Raap
Radijs
Rode biet
Savooiekool
Rettich
Roodloof
Rucola
Selderij
Sla
Snijbiet
Sperzieboon
Spinazie
Spitskool
Tomaat
Tuinboon
Ui
Venkel
Waterkers
Wortelen

**LENTE
GROENTE**

