

HET ENERGIEKE VROUWEN VOEDINGS KOMPAS

# GROENTEN ETEN MET DE SEIZOENEN MEE

**WINTER**

MARJOLEIN DUBBERS



## JANUARI

Aardperen  
Boerenkool  
Knolselderij  
Koolraap  
Paksoi  
Pastinaak  
Pompoen  
Prei  
Raap  
Rammenas  
Rode kool  
Savooiekool  
Schorseneren  
Spruiten  
Ui  
Veldsla  
Witlof  
Witte kool  
Winterwortel

## FEBRUARI

Aardperen  
Boerenkool  
Knolselderij  
Paksoi  
Pastinaak  
Pompoen  
Prei  
Raap  
Rammenas  
Rode kool  
Savooiekool  
Schorseneren  
Spruiten  
Ui  
Veldsla  
Witlof  
Witte kool  
Winterwortel

## MAART

Aardperen  
Bloemkool  
Boerenkool  
Broccoli  
Knoflook (vers)  
Knolselderij  
Paksoi  
Pastinaak  
Pompoen  
Postelein  
Prei  
Raap  
Rammenas  
Rode kool  
Savooiekool  
Schorseneren  
Selderij  
Spinazie  
Spruiten  
Ui  
Veldsla  
Witlof  
Witte kool  
Winterwortel

**WINTER  
GROENTE**

