

HET ENERGIEKE VROUWEN VOEDINGS KOMPAS

GROENTEN ETEN MET DE SEIZOENEN MEE

ZOMER

MARJOLEIN DUBBERS



JULI

Andijvie
Artisjok
Aubergine
Augurk
Bleekselderij
Bloemkool
Bospeen
Broccoli
Chinese kool
Courgette
Doperwt
Knoflook (vers)
Komkommer
Koolrabi
Meiknol
Paksoi
Paprika
Postelein
Prei
Peultjes
Radijs
Rettich
Rode biet
Rode kool
Rucola
Savooiekool
Selderij
Sla
Snijbiet
Snijbonen

Sperzieboon
Spinazie
Spitskool
Sugarsnap
Tomaat
Tuinboon
Ui
Venkel
Waterkers
Witte kool
Wortelen

Prei
Peultjes
Radijs
Rettich
Rode biet
Rode kool
Rucola
Savooiekool
Selderij
Sla
Snijbiet
Snijbonen
Sperzieboon
Spinazie
Spitskool
Sugarsnap
Tomaat
Tuinboon
Ui
Venkel
Waterkers
Witte kool
Wortelen

AUGUSTUS

Andijvie
Artisjok
Aubergine
Augurk
Bleekselderij
Bloemkool
Bospeen
Broccoli
Courgette
Doperwt
Knoflook (vers)
Knolselderij
Komkommer
Koolrabi
Meiknol
Paksoi
Paprika
Postelein

SEPTEMBER

Andijvie
Artisjok
Aubergine
Augurk
Bleekselderij
Bloemkool



VERVOLG SEPTEMBER

Bospeen
Broccoli
Courgette
Knolselderij
Komkommer
Paksoi
Koolrabi
Meiknol
Paprika
Pompoen
Postelein
Prei
Raapstelen
Radijs
Rammenas
Rettich

Rode biet
Rode kool
Rucola
Savooiekool
Selderij
Sla
Snijbiet
Snijbonen
Sperzieboon
Spitskool
Tomaat
Ui
Venkel
Waterkers
Witte kool
Wortelen

**ZOMER
GROENTE**

