



LYDIA VENIX

voedingsconsulent 5-elementenleer

Alle groente- en fruitsoorten groeien in een bepaald seizoen. Toch zijn in onze supermarkten alle groenten en fruit vaak door heel het jaar te krijgen. Als je echter groenten en fruit eet van het juiste seizoen is dit niet alleen goedkoper, maar ook voller van smaak en minder milieubelastend.

Om je te helpen met het kiezen van de juiste groente- en fruitsoorten bied ik je hier een handige hulp aan! Zo kun je op een eenvoudige manier bijdragen aan een gezond lichaam en een beter milieu.

LENTE

GROENTE

aardappel
andijvie
asperge
bloemkool
boerenkool
champignon
Chinese kool
erwt
oesterzwam
pastinaak
peultjes
pompoen
prei
rabarber
radijs
rode biet
rode kool
savooiekaal
schorseneer
selderij
spinazie
spruitjes
ui
veldsla
waterkers
witlof
witte kool
wortel

FRUIT

aardbei
ananas
citroen
granaatappel
grapefruit
kiwi
limoen
mango
sinaasappel



ZOMER

GROENTE

aardappel
asperge
bloemkool
broccoli
champignon
Chinese kool
erwten
oesterzwam
peultjes
prei
rabarber
radijs
rode biet
savooiekool
selderij
spinazie
tomaat
ui
venkelknol
vijg
witte kool
wortel

FRUIT

aardbei
abrikoos
braam
citroen
druiven
grapefruit
framboos
honingmeloen
kersen
kiwi



HERFST

GROENTE

aardappel
andijvie
bloemkool
broccoli
champignon
Chinese kool
lychee
oesterzwam
prei
radijs
rode biet
savooiekool
schorseneer
selderij
spinazie
spruitjes
tomaat
ui
venkelknol
vijg
witte kool
wortel

FRUIT

druiven
framboos
honingmeloen
nectarine
peer
perzik
pruimen
watermeloen



WINTER

GROENTE

aardappel
aardpeer
andijvie
bleekselderij
boerenkool
champignon
Chinese kool
knolselderij
koolrabi
oesterzwam
pastinaak
pompoen
prei
rode biet
rode kool
savooiekool
schorseneer
selderij
spruitjes
ui
veldsla
waterkers
witlof
witte kool
wortel
zuurkool

FRUIT

appel
granaatappel
peer

