



Πότε τρώω, τι;

Κάθε πράγμα
στον καιρό του...

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Λεμόνια,
μανταρίνια,
μήλα,
μούσμουλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια,
φράουλες

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο,
αγκινάρες,
άνηθος,
καρότα,
κουνουπίδι,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λάχανο,
μαϊντανός,

μανιτάρια,
μαρούλι,
παντζάρια,
πράσα,
ραπανάκια,
ρόκα,
σαλάτα φριζέ,
εέσκουλα,

επανάκι,
επαράγγια,
φινόκιο,
κουνουπίδι,
αγκινάρες,
άνηθος,
λαχανάκια
βρυξελλών,
ραδίκια,
εέλινο,
μπρόκολο,

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Βερίκοκα,
κεράσια,
μούσμουλα,
νεκταρίνια,
ροδάκινα,
φράουλες

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο,
αγκινάρες,
άνηθος,
αρακάς,
καρότα,
κουκιά,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαϊντανός,

μαρούλι,
παντζάρια,
ραπανάκια,
ρόκα,
επανάκι,
αγγούρια,
μελιτζάνες,
τομάτες,
κρεμμύδια
ξερά

ΜΑΪΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Βερίκοκα,
κεράσια,
μούσμουλα,
νεκταρίνια,
ροδάκινα,
φράουλες

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγκινάρες,
άνηθος,
αρακάς,
αβοκάντο,
καρότα,
κολοκυδάκια,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαϊντανός,
μαρούλι,

παντζάρια,
σαλάτα φριζέ,
εκόρδο,
επαράγγια,
φασολάκια,
φινόκιο,
αντίδια,
κουκιά,
λάχανο,
ραπανάκια,
ρόκα,
επανάκι,
αγγούρια,
μελιτζάνες,
τομάτες,
κρεμμύδια
ξερά

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Αχλάδια,
βατόμουρα,
βερίκοκα,
δαμάκηνα,
καρπούζι,
κεράσια,
μούσμουλα,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
φράουλες

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο,
αγγούρια,
αντράκιλα
(γλυτερίδα),
βλίτα,
καρότα,

κολοκυδάκια,
μαϊντανός,
μελιτζάνες,
μπάμες,
τομάτες,
πατάτες,
παντζάρια,
πιπεριές,
φασολάκια,
αντίδια,
αρακάς,
κουκιά,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαρούλι,
ραπανάκια,
σαλάτα φριζέ,
επαράγγια,
φινόκιο,
εκόρδο,
κρεμμύδια
ξερά

ΙΟΥΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Αχλάδια,
βατόμουρα,
βερίκοκα,
δαμάκηνα,
καρπούζι,
κεράσια,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
εύκα,
φράουλες,
σταφύλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,
αντράκιλα
(γλυτερίδα),

βλίτα,
κολοκυδάκια,
μαϊντανός,
μελιτζάνες,
μπάμες,
τομάτες,
πατάτες,
πιπεριές,
φασολάκια,
αντίδια,
αρακάς,
καρότα,
εκόρδο,
κρεμμύδια
ξερά,
καλαμπόκι

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Αχλάδια,
βατόμουρα,
βερίκοκα,
δαμάκηνα,
καρπούζι,
κεράσια,
κυδώνια,
μαύρο,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
σταφύλια,
εύκα

αντράκιλα
(γλυτερίδα),
βλίτα,
κολοκυδάκια,
μελιτζάνες,
μπάμες,
τομάτες,
πατάτες,
πιπεριές,
φασολάκια,
αντίδια,
καρότα,
κολοκύδα,
κρεμμύδια
ξερά,
καλαμπόκι

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Τικρέπφρουτ,
λεμόνια,
μανταρίνια,
μήλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο,
αγκινάρες,
άνηθος,
καρότα,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λαχανάκια
βρυξελλών,
λάχανο,
μαϊντανός,

μανιτάρια,
μαρούλι,
μπρόκολο,
παντζάρια,
πράσα,
ραδίκια,
ραπανάκια,
ρόκα,
εέλινο,
εέσκουλα,
επανάκι,
φινόκιο,
πατάτες,
σαλάτα φριζέ,
κουνουπίδι

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,
γκρέιπφρουτ,
λεμόνια,
μανταρίνια,
μήλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο,
αγκινάρες,
άνηθος,
καρότα,
κολοκύδα,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λαχανάκια
βρυξελλών,
λαχανο,
μαϊντανός,

μανιτάρια,
μαρούλι,
μπρόκολο,
παντζάρια,
πράσα,
ραδίκια,
ράπα (ραίβα),
ρόκα,
εέλινο,
εέσκουλα,
επανάκι,
αγκινάρες,
άνηθος,
πατάτες,
σαλάτα φριζέ,
φινόκιο,
κουνουπίδι

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,
γκρέιπφρουτ,
λωτοί,
μανταρίνια,
μήλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο,
καρότα,
κολοκύδα,
κουνουπίδι,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λαχανάκια
βρυξελλών,

λάχανο,
μανιτάρια,
αγκινάρες,
άνηθος,
μαϊντανός,
μαρούλι,
παντζάρια,
πράσα,
ρόκα,
σαλάτα φριζέ,
εέσκουλα,
επανάκι,
φινόκιο,
ραδίκια,
εέλινο,
μπρόκολο

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,
αχλάδια,
γκρέιπφρουτ,
λεμόνια,
λωτοί,
μανταρίνια,
μήλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια,
ροδία,
σταφύλια,
εύκα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Καρότα,
κολοκύδα,
κουνουπίδι,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λαχανάκια

βρυξελλών,
λάχανο,
μαϊντανός,
μανιτάρια,
μαρούλι,
μπρόκολο,
πράσα,
ρόκα,
εέλινο,
εέσκουλα,
επανάκι,
αγκινάρες,
άνηθος,
πατάτες,
παντζάρια,
σαλάτα φριζέ,
φασολάκια

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,
αχλάδια,
γκρέιπφρουτ,
κυδώνια,
λεμόνια,
λωτοί,
μανιτάρια,
μήλα,
μπανάνες,
νεκταρίνια,
πορτοκάλια,
ροδάκινα,
ροδία,
σταφύλια,
εύκα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,
καρότα,
κολοκύδα,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,

λάχανο,
μαϊντανός,
μανιτάρια,
μαρούλι,
μελιτζάνες,
πατάτες,
πιπεριές,
κυδώνια,
λωτοί,
μήλα,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
ροδία,
σταφύλια,
εύκα

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Ακτινίδια,
αχλάδια,
βερίκοκα,
δαμάκηνα,
καρπούζι,
κεράσια,
κυδώνια,
λωτοί,
μήλα,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
ροδία,
σταφύλια,
εύκα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,

κολοκυδάκια,
κολοκύδα,
μελιτζάνες,
πατάτες,
πιπεριές,
εέλινο,
φασολάκια,
αντίδια,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαρούλι,
παντζάρια,
ρόκα,
επανάκι,
φινόκιο,
μπάμες