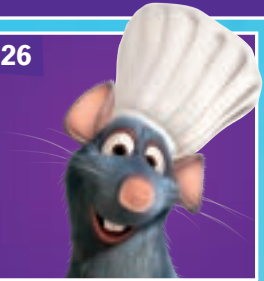
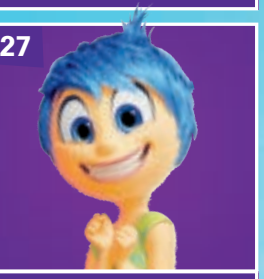
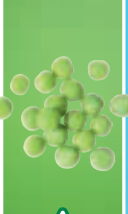
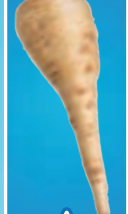
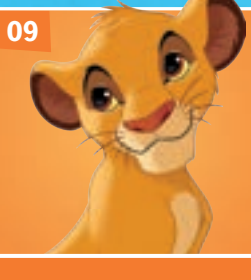
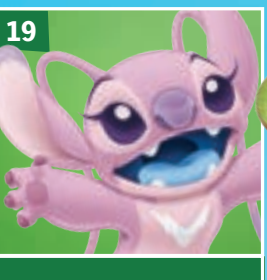
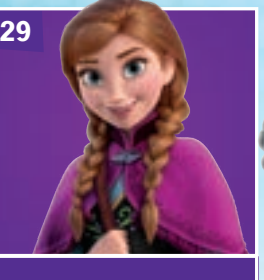
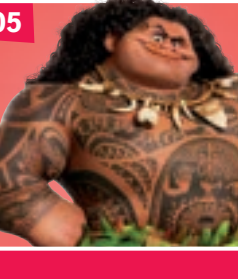
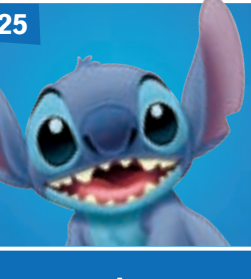
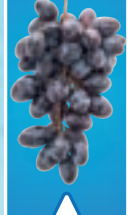
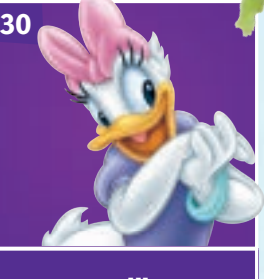


Word een echte smaken-
kampioen. Vink elke dag
af welke groente of fruit je
gegeten hebt.

Welke Disney- of Pixarvriend neem jij mee op avontuur?

Welke groente of fruit vind jij het lekkerst?

Groente en fruit voor op
het boodschappenlijstje:

ROOD		ORANJE		GEEL		GROEN		BLAUW		PAARS	
01 	 ★	06 	 ★	11 	 ★	16 	 ★	21 	 ★	26 	 ★
Appel		Pompoen		Banaan		Broccoli		IJsbergsla		Aubergine	
02 	 ★	07 	 ★	12 	 ★	17 	 ★	22 	 ★	27 	 ★
Kersen		Mandarijn		Honingmeloen		Rucola		Bloemkool		Framboos	
03 	 ★	08 	 ★	13 	 ★	18 	 ★	23 	 ★	28 	 ★
Rode kool		Bruine bonen		Mais		Doperwten		Pastinaak		Prei	
04 	 ★	09 	 ★	14 	 ★	19 	 ★	24 	 ★	29 	 ★
Aardbei		Zoete aardappel		Aardappel		Kiwi		Blauwe bessen		Bramen	
05 	 ★	10 	 ★	15 	 ★	20 	 ★	25 	 ★	30 	 ★
Tomaat		Wortel		Paprika		Komkommer		Druiven		Radijs	

Bij elke maand horen groente- en fruithelden. Op deze seizoenskalender zie je wat nú het lekkerst is. Wat ga jij allemaal proeven deze maand?

Seizoenskalender



JANUARI

Boerenkool, knolselderij, koolraap, pastinaak, prei, rode biet, winterpeen



FEBRUARI

Boerenkool, knolselderij, pastinaak, winterpeen, witlof, zoete aardappel



MAART

Aubergine, pastinaak, rabarber, rodekool, witlof



APRIL

Asperges, koolrabi, rabarber, radijs, rucola, spinazie, tuinkers



MEI

Asperges, koolrabi, radijs, rucola, veldsla, waterkers



JUNI

Aardbeien, asperges, bleekselderij, courgette, frambozen, snijbonen, spitskool, tomaten, venkel



JULI

Aardbeien, bloemkool, bramen, courgette, kersen, paksoi, paprika, spitskool, tuinbonen



AUGUSTUS

Baby romaine sla, bessen, bleekselderij, bloemkool, doperwt, frambozen, mais, pruimen, ijsbergsla



SEPTEMBER

Aardappelen, appels, bosui, broccoli, druiven, mais, peren, pruimen, sperziebonen



OKTOBER

Appels, broccoli, paddenstoelen, peren, pompoen, sperziebonen, wortelpeterselie



NOVEMBER

Paddenstoelen, pastinaak, pompoen, spruitjes, stoofperen, ui, witte kool



DECEMBER

Boerenkool, knolselderij, koolraap, prei, rode biet, spruitjes, ui



Échte smaak-kampioenen eten elke dag 250 gram groente en 2 stuks fruit. Met dit lijstje wordt dat een makkie.



1/2 mango
= 150 gram



1 nectarine
= 75 gram



5 snoepwortels
= meer dan 100 gram



5 aardbeien
= 115 gram



1 tomaat
= 115 gram



10 snoeptomaatjes
= meer dan 100g



1 rode paprika
= 125 gram



3 snoeppaprika's
= meer dan 100 gram



1/2 komkommer
= 210 gram



3 snoepkomkommers
= meer dan 100g



15 blauwe bessen
= 50 gram



8 snoepradijsjes
= meer dan 100 gram

