



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποκλειστικός δωρητής:

ΙΣΝ/SNF

ΙΑΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Στον πίνακα μπορείτε να βρείτε ενδεικτικά την ιδανική εποχή κατανάλωσης διαφόρων φρούτων και λαχανικών η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής παραγωγής. Μην ξεχνάτε ότι η κατανάλωση προϊόντων στην εποχή που παράγονται ευνοεί την υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον!

Κάθε πράγμα στον καιρό του...

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Λεμόνια,
μανταρίνια,
μήλα,
μούμεουλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια,
φράουλες

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

μανιτάρια,
μαρούλι,
παντζάρια,
πράσα,
ραπανάκια,
ρόκα,
εσέκουλα,
επανάκι,
επαράγγια,
φινόκιο,
κουνουπίδι,
λαχανάκια
Βρυξελλών,
ραδίκια,
έελινο,
μπρόκολο,

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Βερίκοκα,
κεράσια,
λεμόνια,
μανταρίνια,
μούμεουλα,
πορτοκάλια,
ροδάκινα,
φράουλες

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

μαρούλι,
παντζάρια,
ραπανάκια,
ρόκα,
εσέκουλα,
επανάκι,
επαράγγια,
φινόκιο,
κουνουπίδι,
λάχανο,
εσέκουλα,
λαχανάκια
Βρυξελλών,
ραδίκια,
έελινο,
μπρόκολο,
κρεμμύδια
ξερά

ΜΑΪΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Βερίκοκα,
κεράσια,
μούμεουλα,
νεκταρίνια,
ροδάκινα,
φράουλες

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Αγκινάρες,
άνηθος,
αρακάς,
αβοκάντο,
καρότα,
κολοκυθάκια,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαϊντανός,
μαρούλι,

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

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αχλάδια,
βατόμουρα,
βερίκοκα,
δαμάκηνα,
καρπούζι,
κεράσια,
μούμεουλα,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
φράουλες

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Αβοκάντο,
αγγούρια,
αντράκλα
(γλυστερίδα),
βλήτα,
καρότα,

κολοκυθάκια,
μαϊντανός,
μελιτζάνες,
μπάμιες,
τομάτες,
πατάτες,
παντζάρια,
πιπεριές,
φασολάκια,
αντίδια,
αρακάς,
κουκιά,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαρούλι,
ραπανάκια,
εσέκουλα,
επαράγγια,
φινόκιο,
εσέκουλα,
κρεμμύδια
ξερά

www.kalyterizoi.gr



ΙΟΥΛΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αχλάδια,
βατόμουρα,
βερίκοκα,
δαμάκηνα,
καρπούζι,
κεράσια,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
εσέκουλα,
σταφύλια

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Αγγούρια,
αντράκλα
(γλυστερίδα),

βλήτα,
κολοκυθάκια,
μαϊντανός,
μελιτζάνες,
μπάμιες,
τομάτες,
πατάτες,
πιπεριές,
φασολάκια,
αντίδια,
αρακάς,
καρότα,
εσέκουλα,
κρεμμύδια
ξερά,
καλαμπόκι

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ
Αχλάδια,
βατόμουρα,
βερίκοκα,
δαμάκηνα,
καρπούζι,
κυδώνια,
μάγκο,
νεκταρίνια,
πεπόνι,
ροδάκινα,
σταφύλια,
εσέκουλα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
Αγγούρια,

αντράκλα
(γλυστερίδα),
βλήτα,
κολοκυθάκια,
μελιτζάνες,
μπάμιες,
τομάτες,
πατάτες,
πιπεριές,
φασολάκια,
αντίδια,
καρότα,
κολοκύδα,
κρεμμύδια
ξερά,
καλαμπόκι



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

Τκρέιπφρουτ,
λεμόνια,
μανταρίνια,
μήλα,
μπανάνες,
πορτοκάλια

μανιτάρια,
μαρούλι,
μπρόκολο,
παντζάρι,
πράσα,
ραδίκια,
ραπανάκια,

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

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

ρόκα,
έλινο,
έεσκουλα,
επανάκι,
φινόκιο,
πατάτες,
εαλάτα φριζέ,
κουνουπίδι

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

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

μανιτάρια,
μαρούλι,
μπρόκολο,
παντζάρι,
πράσα,
ραδίκια,
ράπα (ραίβα),
ρόκα,

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αβοκάντο
καρότα,
κολοκύδα,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λαχανάκια
βρυξελλών,
λαχανίδες
(παραπούλια),
λάχανο,
μαϊντανός,

έλινο,
έεσκουλα,
επανάκι,
αγκινάρες,
άνηθος,
πατάτες,
εαλάτα φριζέ,
φινόκιο,
κουνουπίδι

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

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

λάχανο,
μανιτάρια,
αγκινάρες,
άνηθος,
μαϊντανός,
μαρούλι,
πατάτες,
παντζάρι,
πράσα,

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

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

έεσκουλα,
επανάκι,
φινόκιο,
ραδίκια,
έλινο,
μπρόκολο

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

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

βρυξελλών,
λάχανο,
μαϊντανός,
μανιτάρια,
μαρούλι,
μπρόκολο,
πράσα,
ρόκα,
έλινο,
έεσκουλα,

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Καρότα,
κολοκύδα,
κουνουπίδι,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
λαχανάκια

επανάκι,
αγκινάρες,
άνηθος,
πατάτες,
παντζάρι,
εαλάτα φριζέ,
φινόκιο,
φασολάκια

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

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

λάχανο,
μαϊντανός,
μανιτάρια,
μαρούλι,
μελιτζάνες,
τομάτες,
πατάτες,
πράσα,
ρόκα,
έλινο,
άνηθος,
αντίδια,
παντζάρι,
έεσκουλα,
επανάκι,
φινόκιο,
φασολάκια,

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,
καρότα,
κολοκύδα,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,

κολοκυδάκια,
πιπεριές,
λαχανάκια
βρυξελλών,
μπρόκολο

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΦΡΟΥΤΑ

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

κολοκυδάκια,
κολοκύδα,
μελιτζάνες,
τομάτες,
πατάτες,
πιπεριές,
έλινο,
φασολάκια,
αντίδια,
κρεμμυδάκια
φρέσκα,
μαρούλι,
παντζάρι,
ρόκα,
επανάκι,
φινόκιο,
μπάμιες

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Αγγούρια,

Κάθε πράγμα
στον καιρό του...

Στον πίνακα μπορείτε να βρείτε ενδεικτικά την ιδανική εποχή κατανάλωσης διαφόρων φρούτων και λαχανικών η οποία μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της περιοχής παραγωγής. Μην ξεχνάτε ότι η κατανάλωση προϊόντων στην εποχή που παράγονται ευνοεί: την υγεία, την τσέπη μας και το περιβάλλον!



WWFKalyteriZoi



KalyteriZoi

www.kalyterizoi.gr



ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

Αποκλειστικός διαφημιτής:

ΙΣΝ/SNF ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION