

Φρούτα και Λαχανικά...

Όλων των Εποχών

Αντίδια, Καρότα, Κρεμμύδια ξερά, Λεμόνι, Μαϊντανός, Μπανάνες, Πατάτα, Ραδίκια, Ραπανάκια, Σέλινο, Σκόρδο.

Ιανουαρίου

Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Λάχανο, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι.

Φεβρουαρίου

Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Λάχανο, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι.

Μαρτίου

Αρακάς, Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια, φρέσκα, Μανιτάρια, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι.

Απριλίου

Αγκινάρες, Αρακάς, Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Μανιτάρια, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι, Σπαράγγια.

Μαΐου

Αγγούρι, Αγκινάρες, Αρακάς, Βερίκοκα, Βρούβες, Βύσσινα, Γκρέιπφρουτ, Γογγύλια, Κεράσια, Κοκκινογούλια, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μούσμουλα, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι, Σπαράγγια, Φασολάκια, Φράουλες.

Ιουνίου

Αγγούρι, Αραβόσιτος, Αρακάς, Βερίκοκα, Βύσσινα, Γογγύλια, Καρπούζι, Κεράσια, Κολοκυθάκια, Μούσμουλα, Νεκταρίνια, Ροδάκινα, Σπανάκι, Σπαράγγια, Φασολάκια, Φράουλες.

Ιουλίου

Αγγούρι, Αραβόσιτος, Αρακάς, Αχλάδια, Βερίκοκα, Γογγύλια, Καρπούζι, Κεράσια, Κολοκυθάκια, Μελιτζάνες, Μπάμιες, Νεκταρίνια, Ντομάτα, Πεπόνι, Πιπεριές, Ροδάκινα, Φασολάκια.

Αυγούστου

Αραβόσιτος, Αρακάς, Αχλάδια, Βατόμουρα, Καρπούζι, Κολοκυθάκια, Κυδώνι, Λάχανο, Μήλα, Μελιτζάνες, Μπάμιες, Νεκταρίνια, Ντομάτα, Πεπόνι, Πιπεριές, Ροδάκινα, Σταφύλια, Σύκα φρέσκα.

Σεπτεμβρίου

Βρούβες, Κουνουπίδι, Μανιτάρια, Λάχανο Ντομάτα, Σταφύλια, Κολοκυθάκια, Πιπεριές, Μελιτζάνες, Σύκα φρέσκα, Μήλα, Κυδώνι, Καρπούζι, Αραβόσιτος, Πεπόνι, Αχλάδια, Βατόμουρα, Κάστανα.

Οκτωβρίου

Βρούβες, Κάστανα, Κολοκυθάκια, Κουνουπίδι, Κυδώνι, Λάχανο, Λαχανάκια Βρυξελών, Μήλα, Μανιτάρια, Μαρούλι, Μελιτζάνες, Μπρόκολα, Ντομάτα, Πιπεριές, Ρόδι, Σπανάκι, Σταφύλια, Σύκα φρέσκα.

Νοεμβρίου

Βρούβες, Κάστανα, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια, φρέσκα, Λάχανο, Λαχανάκια, Βρυξελών, Μανιτάρια, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Ντομάτα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Ρόδι, Σπανάκι, Σταφύλια.

Δεκεμβρίου

Βρούβες, Γκρέιπφρουτ, Κοκκινογούλια, Κουνουπίδι, Κρεμμυδάκια φρέσκα, Λάχανο, Λαχανάκια, Βρυξελών, Μανταρίνι, Μαρούλι, Μπρόκολα, Παντζάρια, Πορτοκάλι, Σπανάκι.