

Φρούτα και λαχανικά στην εποχή τους! Μια συνήθεια που συμβάλλει στον να γίνει το καθημερινό μας τραπέζι πιο υγιεινό, πιο θρεπτικό, πιο απολαυστικό και πιο οικονομικό. Με τον πίνακα που εμπεριέχεται στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για Ενήλικες μαθαίνουμε τι βγαίνει φρέσκο κάθε μήνα στις αγορές και αντλούμε ιδέες για το μαγείρεμα της κάθε μέρας.

ΠΗΓΗ: diatrofikoiodigoi.gr

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ	Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα	ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Αγγούρι													
Αγκινάρα													
Αρακάς													
Αραβόσιτος (καλαμάρια)													
Αχλάδι													
Ακτινίδιο													
Βατόμουρα													
Βερίκοκο													
Βύσσινα													
Γκρέιπφρουτ													
Δαμάσκηνα													
Καρότα													
Καρπούζι													
Κεράσια													
Κολοκύθα													
Κολοκυθάκια													
Κουκά													
Κουνουπίδι													
Κρεμμυδάκια φρέσκα													
Κρεμμυδάκια ξερά													
Κυδώνια													
Λάχανο													
Λεμόνι													
Μαϊντανός													
Μανιτάρια													
Μαρούλι													
Μελιτζάνα													
Μήλο													
Μπανάνια													
Μπάμιας													
Μπρόκολο													
Νεκταρίνια													
Ντομάτες													
Παπρδάκια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πορτοκάλι													
Ραβένια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ροδάκινο													
Ρόδια													
Σαλάτες (φρέσκα-φυλλώδη)													
Σέλινο													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασολάκια													
Φράουλες													

Πηγή: Ποντίκος Κ. (1996). Ειδική διατροφολογία, σαρδέλες - μαργαρίτες - λαϊκά κρεμμυδάκια. Ολιγόμοσ ΜΚ. (2013). Η τέχνη της καλλιέργειας των υποθέρμων λαχανικών.