FIERE
GEWICHTSCONSULENTE

Seizoenskalender

Kleine, bewuste keuzes in je voeding zijn goed voor jouw energie en de wereld om je heen.

Lente Zomer Herfst Winter

Waarom seizoensgebonden eten?

- Budget vriendelijk (meer aanbod = goedkoper)
- Meer smaak (Groente en fruit smaken beter en verser)
- Beter voor de wereld (minder koeling en transport nodig)

FIERE
GEWICHTSCONSULENTE

Lente

- Asperges
- Spinazie
- Radijs
- Prei
- Rucola
- Brocolli
- Doperwten
- Slasoorten

- Rabarber
- Aardbeien (eind mei)
- Appel

Zomer

- Courgette
- Tomaten
- Komkommer
- Paprika
- Sperziebonen
- Venkel
- Snijbiet
- Mais

- Aardbeien
- Frambozen
- Kersen
- Blauwe bessen
- Pruimen
- Perziken

Herfst

- Pompoen
- Knolselderij
- Rode kool
- Spruitjes
- Pastinaak
- Bietjes
- Boerenkool
- Paddenstoelen

- Appels
- Peren
- Pruimen
- Vijgen
- Druiven

Winter

- Boerenkool
- Witlof
- Knolselderij
- Winterprei
- Spruitjes
- Rode biet
- Schorseneer
- Savooikool

- Appels
- Peren
- Clementines
- Sinaasappels

FIERE
GEWICHTSCONSULENTE

Lente tips

- Asperges zijn alleen in de lente beschikbaar - eet ze snel!
- Aardbeien seizoen start pas in mei
- Kweek zelf wat groente voor de zomer en herfst.

Zomer tips

- Zomer - tijd voor alle kleuren op je bord
- Hoe meer kleur, hoe meer voedingsstoffen je binnenkrijgt
- BBQ tijd - grill wat extra groentes voor je lunch

Herfst tips

- Pompoen is een superfood - vol met beta-caroteen
- Seizoen voor soep en curry's

Winter tips

- Wintergroente heeft meer tijd nodig om te groeien hierdoor smaakt het voller. Omarm de boerenkool!
- Erwtensoep is altijd een goed idee

FIERE
GEWICHTSCONSULENTE

Welke groentes of fruit swap jij?

Lente Zomer Herfst Winter

Kleine aanpassingen, met een grote impact
voor jou en de wereld om je heen.

- Verse aardbei in december → diepvries aardbeien
- Paprika (buiten seizoen) → Rode kool of wortel
- Geimporteerde tomaat → tomaat uit blik of bietjes
- Kant-en-klare smoothies → seizoensfruit & yoghurt
- Vlees of vis → Peulvruchten
- Koeienmelk → plantaardige ongezoete sojamelk

Wil je meer leren over gezond en bewust eten?
De workshop ' gezond & bewust' is dan iets voor jou.
www.gezondmetfiere.nl
Aanmelden voor 2026 is geopend!

www.gezondmetfiere.nl