



ЕДА

КАЛЕНДАРЬ  
СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ  
И ФРУКТОВ

# Сезонные овощи и фрукты - январь

## Овощи



Артишок  
Капуста белокачанная  
Капуста савойская  
Капуста брюссельская  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Лук-порей  
Лук репчатый  
Морковь  
Пастернак  
Репка  
Свекла  
Сельдерей  
Тыква  
Цикорий



## Фрукты

Авокадо  
Айва  
Апельсины  
Грейпфруты  
Груши  
Киви  
Лимоны  
Мандарины  
Хурма  
Яблоки



# Сезонные овощи и фрукты - февраль

## Овощи

Капуста белокачанная  
Капуста брюссельская  
Капуста краснокочанная  
Картофель  
Лук-порей  
Лук репчатый  
Морковь  
Пастернак  
Редис  
Репа  
Свекла  
Сельдерей  
Топинамбур  
Турнепс  
Цикорий



## Фрукты

Авокадо  
Ананас  
Апельсины  
Бананы  
Гранат  
Грейпфрут  
Груши  
Киви  
Лимоны  
Мандарины  
Яблоки



# Сезонные овощи и фрукты - март

## Овощи

Капуста белокачанная  
Капуста брюссельская  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Лук-порей  
Лук репчатый  
Морковь  
Пастернак  
Ранний ревень  
Редис  
Редька  
Репа  
Свекла  
Сельдерей  
Турнепс  
Хрен  
Цикорий  
Чеснок



## Фрукты

Авокадо  
Ананас  
Апельсины  
Банан  
Гранат  
Грейпфрут  
Киви  
Лайм  
Лимоны  
Мандарины  
Яблоки



## Зелень

Зеленый лук  
Мята  
Петрушка  
Черемша  
Шпинат  
Щавель



# Сезонные овощи и фрукты - апрель

## Овощи

Капуста белокачанная  
Капуста цветная  
Лук-порей  
Морковь  
Ревень  
Редис  
Свекла  
Спаржа  
Цикорий листовой  
Фенхель



## Зелень

Водяной кресс  
Зеленый лук  
Кресс-салат  
Мята  
Петрушка  
Салат листовой  
Салат раддикио  
Черемша  
Шнитт-лук  
Шпинат  
Щавель



## Фрукты

Авокадо  
Ананас  
Апельсины  
Банан  
Грейпфрут  
Клубника  
Лимоны  
Мандарины



# Сезонные овощи и фрукты - май

## Овощи

Капуста белокачанная

Капуста пак чой

Капуста цветная

Молодой горошек

Молодой картофель

Морковь

Огурец

Помидор

Ревень

Редис

Редька

Свекла

Спаржа

Цукини



## Ягоды

Земляника

Клубника

Черешня



## Зелень

Бasilik

Водяной кресс

Зеленый лук

Кинза

Крапива

Кресс-салат

Мята

Петрушка

Руккола

Салат кочанный

Салат латук

Салат листовой

Салат раддикио

Сельдерей

Шнитт-лук

Шпинат

Щавель



# Сезонные овощи и фрукты - июнь

## Овощи

Артишок  
Баклажан  
Брокколи  
Кабачки  
Капуста белокачанная  
Капуста пак чой  
Капуста цветная  
Кольраби  
Лук порей летний  
Лук репчатый  
Молодой горошек  
Молодой картофель  
Морковь  
Огурец  
Перец сладкий  
Помидор  
Ревень  
Редис  
Редька  
Свекла  
Сельдерей  
Спаржа  
Фасоль стручковая  
Цукини



## Зелень

Бasilik  
Водяной кресс  
Зеленый лук  
Кинза  
Крапива  
Кресс-салат  
Мята  
Побеги чеснока  
Петрушка  
Розмарин  
Руккола  
Салат кочанный  
Салат латук  
Салат листовой  
Салат раддикио  
Сельдерей  
Тимьян  
Шнитт-лук  
Шпинат  
Щавель



## Фрукты

Абрикос  
Нектарин  
Персик



## Ягоды

Вишня  
Земляника  
Жимолость  
Клубника  
Красная смородина  
Крыжовник  
Малина  
Черешня  
Черника



# Сезонные овощи и фрукты - июль

## Овощи

Артишок  
Баклажан  
Брокколи  
Брюква  
Кабачки  
Капуста белокачанная  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Кольраби  
Лук порей летний  
Лук репчатый  
Молодой горошек  
Молодой картофель  
Морковь  
Огурец  
Перец сладкий  
Помидор  
Ревень  
Редис  
Редька  
Свекла  
Сельдерей  
Фасоль стручковая  
Фенхель  
Цукини



## Зелень

Бasil  
Водяной кресс  
Зеленый лук  
Дуболистный салат  
Кинза  
Кресс-салат  
Мята  
Петрушка  
Розмарин  
Руккола  
Салат кочанный  
Салат латук  
Салат листовой  
Сельдерей  
Тимьян  
Укроп  
Шалфей  
Шнитт-лук  
Шпинат  
Щавель



## Фрукты

Абрикос  
Нектарин  
Персик



## Ягоды

Вишня  
Голубика  
Ежевика  
Клубника  
Красная смородина  
Крыжовник  
Малина  
Черешня  
Черная смородина  
Черника





# Сезонные овощи и фрукты - август

## Овощи

Баклажан  
Брокколи  
Брюква  
Горох  
Дайкон  
Кабачки  
Капуста белокачанная  
Капуста китайская  
Капуста савойская  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Кольраби  
Кукуруза  
Лук порей летний  
Лук репчатый  
Морковь  
Огурец  
Перец сладкий  
Помидор  
Редис  
Редька  
Свекла  
Сельдерей корневой  
Сельдерей стручковый



Тыква летняя  
Фасоль стручковая  
Фенхель  
Цукини  
Чеснок

## Зелень

Бasilik  
Водяной кресс  
Зеленый лук  
Дуболистный салат  
Кинза  
Кресс-салат  
Мята  
Орегано  
Петрушка  
Розмарин  
Салат кочанный  
Салат листовой  
Тимьян  
Укроп  
Шалфей  
Шнитт-лук  
Шпинат  
Щавель



## Фрукты

Абрикос  
Виноград  
Груша  
Дыня  
Нектарин  
Персик  
Слива  
Яблоко



## Ягоды

Арбуз  
Брусника  
Вишня  
Голубика  
Ежевика  
Инжир  
Клюква  
Крыжовник  
Малина  
Облепиха  
Черника



# Сезонные овощи и фрукты - сентябрь

## Овощи

Баклажан  
Брокколи  
Зеленый горошек  
Кабачки  
Капуста белокачанная  
Капуста брюссельская  
Капуста савойская  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Кукуруза  
Кейл  
Лук порей  
Лук репчатый  
Морковь  
Нут  
Огурец  
Пастернак  
Перец сладкий  
Помидор  
Репка  
Свекла



Сельдерей  
Тыква  
Фасоль стручковая  
Фасоль  
Фенхель  
Хрен  
Чеснок  
Чечевица



## Зелень

Водяной кресс  
Зеленый лук  
Кресс-салат  
Петрушка  
Портулак  
Салат листовой  
Укроп  
Шпинат



## Фрукты

Виноград  
Груша  
Дыня  
Нектарин  
Слива  
Яблоко



## Ягоды

Арбуз  
Брусника  
Ежевика  
Инжир  
Клюква  
Облепиха  
Черника



# Сезонные овощи и фрукты - октябрь

## Овощи

Баклажан  
Батат  
Брокколи  
Брюква  
Кабачки  
Капуста белокачанная  
Капуста брюссельская  
Капуста савойская  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Кукуруза  
Кейл  
Корень петрушки  
Лук порей  
Лук репчатый  
Морковь  
Огурец  
Пастернак  
Перец сладкий  
Помидор  
Репка



Свекла  
Топинамбур  
Сельдерей  
Тыква  
Фасоль стручковая  
Фенхель  
Хрен  
Цикорий  
Чеснок



## Зелень

Водяной кресс  
Зеленый лук  
Кресс-салат  
Петрушка  
Портулак  
Салат листовой  
Салат рапунцель  
Укроп  
Шпинат

## Фрукты

Айва  
Виноград  
Гранат  
Груша  
Слива  
Хурма  
Яблоко



## Ягоды

Брусника  
Инжир  
Клюква  
Облепиха  
Черника  
Шиповник



# Сезонные овощи и фрукты - ноябрь

## Овощи

Батат

Брокколи

Кабачки

Капуста белокачанная

Капуста брюссельская

Капуста савойская

Капуста краснокочанная

Капуста цветная

Картофель



Лук порей

Лук репчатый

Морковь

Огурец

Пастернак

Патиссон

Перец сладкий

Репа

Сельдерей

Свекла

Топинамбур

Тыква

Фасоль

стручковая

Фенхель

Хрен

Цикорий

Чеснок



## Фрукты

Айва

Гранат

Груша

Киви

Мандарины

Слива

Хурма

Яблоко



## Зелень

Салат рапунцель

Шпинат

## Ягоды

Инжир

Клюква



## Сезонные овощи и фрукты - декабрь

### Овощи

Капуста белокачанная  
Капуста брюссельская  
Капуста краснокочанная  
Капуста цветная  
Картофель  
Лук порей  
Лук репчатый  
Морковь  
Пастернак  
Репа  
Сельдерей  
Свекла  
Тыква  
Топинамбур  
Цикорий



### Фрукты

Авокадо  
Айва  
Апельсины  
Гранат  
Грейпфрут  
Груша  
Киви  
Манго  
Мандарины  
Хурма  
Яблоко



### Зелень

Салат рапунцель

### Ягоды

Клюква