


Listă de cumpărături


 Legume
3 porții - zi

PRODUCT

 Fructe
2 porții - zi


PRODUCT

 Lactate

 Carne, pește, ouă, leguminoase


 Orez, paste, pâine integrală

 Diverse

 Ulei pentru gătit (măslina, porumb, floarea soarelui)

 Ulei pentru salate (rașiță, nuci, etc...)

 Condimente, ierburi aromatice

 Băuturi, ceai, apă

Alegeți produse locale și de sezon

Calendarul fructelor și legumelor în funcție de sezon

FRUCTE

	IAN	FEB	MAR	APR	MAI	IUN	IUL	AUG	SEP	OCT	NOI	DEC
 Afine												
 Caise												
 Căpșune												
 Cireșe												
 Coacăze												
 Fragi												
 Gutui												
 Mere												
 Mure												
 Nectarine												
 Nuci												
 Pepene galben												
 Pepene verde												
 Pere												
 Piersici												
 Prune												
 Struguri												
 Vișine												
 Zmeură												

LEGUME

 Ardei gras												
 Ardei Kapia												
 Brocoli												
 Busuioc												
 Cartofi												
 Castraveți												
 Ceapă verde												
 Cimbru												
 Ciuperci												


 Fructe și legume din câmară


 Fructe și legume de sezon

Calendarul fructelor și legumelor în funcție de sezon

LEGUME

	IAN	FEB	MAR	APR	MAI	IUN	IUL	AUG	SEP	OCT	NOI	DEC
 Conopidă												
 Dovleac plăcintar												
 Dovlecei												
 Fasole												
 Fasole verde												
 Gogoșari												
 Gulii												
 Leurdă												
 Leuștean												
 Lobodă												
 Mărar												
 Mazăre												
 Mentă												
 Morcôv												
 Păstârnac												
 Pătrunjel												
 Porumb dulce												
 Ridichi												
 Ridichi negre												
 Roșii												
 Salată verde												
 Sfeclă												
 Spanac												
 Sparanghel												
 Ștevie												
 Țelină												
 Urzici												
 Usturoi verde												
 Varză												
 Vinete												

 Fructe și legume din câmară

 Fructe și legume de sezon

Află mai mult despre o alimentație corectă pe
<https://www.edenred.ro/ro/food>