




Liste de courses Boodschappenlijstje

 Légumes 3/ jour
Groenten 3/ dag

 Fruits 2/ jour
Fruit 2/ dag

 Produits laitiers
Zuivelproducten

 Viandes, poissons, oeufs, légumineuses
Vlees, vis, eieren, peulvruchten


 Riz, pâtes, pain complet, pommes de terre, ...
Rijst, pasta, volkorenbrood, aardappelen, ...

 Divers
Varia

 Huile de cuisson (olive, maïs, tournesol, ...)
Bakolie (olijf, maïs, zonnebloem, ...)

 Huile salade (colza, noix, ...)
Slaolie (koolzaad, noten, ...)

 Epices, herbes, aromates
Specerijen en kruiden

 Boissons (thé, ...) - Dranken (thee, ...)

Préférez local, durable et sain !
Kies voor gezond, lokaal en duurzaam

Plus de
conseils sur
www.foodprogram.be
Meer tips op



Téléchargez l'application TicketFinder pour trouver
les restaurants et les enseignes participants au programme.
Download onze applicatie TicketFinder om restaurants
en winkels te vinden die deelnemen aan het programma.

Légumes et fruits belges Belgische groenten en fruit

Liste non exhaustive
niet-limitatieve lijst

	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
 Cerise - Kers						🍃	🍃					
 Fraise - Aardbei					🍃	🍃	🍃		🍃	🍃		
 Framboise - Framboos					🍃	🍃	🍃		🍃	🍃		
 Poire - Peer	🍃	🍃	🍃					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
 Pomme - Appel	🍃	🍃	🍃					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
 Prune - Pruim								🍃				
 Asperge - Asperge					🍃	🍃	🍃					
 Bette - Sneibiet						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
 Betterave - Biet	🍃	🍃	🍃			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
 Broccoli - Broccoli						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
 Carotte - Wortel						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
 Céleri - Selderij							🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
 Chicon - Witloof	🍃	🍃	🍃							🍃	🍃	🍃
 Chou - Kool	🍃	🍃	🍃					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
 Chou-fleur - Bloemkool					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
 Chou de Brux. - Spruitjes	🍃	🍃	🍃	🍃						🍃	🍃	🍃
 Concombre - Komkommer						🍃	🍃	🍃	🍃			
 Courgette - Courgette						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃		
Epinard - Spinazie				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
Fenouil - Venkel						🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
Haricot - Boon							🍃	🍃	🍃	🍃		
Salade - Sla				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
Navet - Raap	🍃	🍃	🍃			🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
Panais - Pastinaak	🍃	🍃	🍃	🍃					🍃	🍃	🍃	🍃
Poireau - Prei	🍃	🍃	🍃		🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
Poivron - Paprika							🍃	🍃	🍃	🍃		
Pom. de terre - Aardappel	🍃	🍃	🍃	🍃		🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
Potiron - Pompoen	🍃	🍃	🍃					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃
Radis - Radijs				🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	
Rhubarbe - Rabarber				🍃	🍃	🍃	🍃					
Tomate - Tomaat							🍃	🍃	🍃	🍃		
Topinambour - Aardpeer	🍃	🍃	🍃							🍃	🍃	🍃