

Сезонна употреба на плодове и зеленчуци

Артикул	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Алабаш	x	x							x	x	x	x
Артишок			x	x	x				x	x		
Бакла						x	x	x				
Банани	x	x	x	x								x
Боровинки								x	x	x		
Босилек							x	x	x	x		
Броколи		x	x	x			x	x	x			
Брюкселско зеле	x	x	x	x					x	x	x	x
Грах						x	x	x				
Грах пресен				x	x							
Грейпфрут	x	x	x									x
Грозде							x	x	x	x		
Гъби			x	x					x	x	x	
Джинджифил	x	x										x
Диня							x	x	x	x		
Домати							x	x	x	x	x	
Дюли									x	x	x	
Зеле	x	x				x	x	x		x	x	x
Кайсии						x	x	x				
Картофи	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x
Картофи пресни					x	x						
Карфиол					x	x			x	x	x	
Касис						x	x	x				
Кестени											x	x
Киви									x	x	x	
Коприва			x	x								
Копър				x	x	x	x					
Краставици						x	x	x	x	x		
Круши	x						x	x	x	x	x	x
Къпини								x	x			
Лапад			x	x								
Лимони	x	x	x									x
Лук див					x	x	x	x				
Лук кромит	x	x						x	x	x	x	x
Лук пресен			x	x	x							

Разпределение по месеци

I	II	III	IV
Алабаш	Алабаш	Артишок	Артишок
Банани	Банани	Банани	Банани
Брюкселско зеле	Броколи	Броколи	Броколи
Грейпфрут	Брюкселско зеле	Брюкселско зеле	Брюкселско зеле
Джинджифил	Грейпфрут	Грейпфрут	Грах пресен
Зеле	Джинджифил	Гъби	Гъби
Картофи	Зеле	Картофи	Картофи
Круши	Картофи	Коприва	Коприва
Лимони	Лимони	Лапад	Копър
Лук кромит	Лук кромит	Лимони	Лапад
Мандарини	Мандарини	Лук пресен	Лук пресен
Моркови	Моркови	Мандарини	Ревен
Нар	Пащърнак	Моркови	Репички
Пащърнак	Портокали	Пащърнак	Розмарин
Портокали	Праз лук	Портокали	Салата зелена
Праз лук	Ряпа	Праз лук	Спанак
Ряпа	Сладка ряпа	Салата зелена	Цвекло
Сладка ряпа	Тиква	Спанак	Чесън пресен
Тиква	Фенел	Фенел	
Фенел	Хрян	Цвекло	
Хрян	Цвекло	Чесън пресен	
Цвекло	Целина	Ябълки	
Целина	Цикория		
Цикория	Ябълки		
Чесън			
Ябълки			

V	VI	VII	VIII
Артишок	Бакла	Бакла	Бакла
Грах пресен	Грах	Грах	Боровинки
Картофи пресни	Зеле	Зеле	Босилек
Карфиол	Кайсии	Кайсии	Броколи
Копър	Картофи пресни	Касис	Грах
Лук див	Карфиол	Копър	Грозде
Лук пресен	Касис	Краставици	Диня

Артикул	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Магданоз						x	x	x	x	x		
Малини						x	x				x	
Мандарини	x	x	x							x	x	x
Моркови	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x
Мушмули										x	x	x
Нар	x									x	x	x
Нектарини							x	x	x			
Орехи									x	x	x	x
Патладжан						x	x	x	x			
Пащърнак	x	x	x						x	x	x	x
Портокали	x	x	x									x
Праз лук	x	x	x						x	x	x	x
Праскови							x	x	x			
Пъпеш						x	x	x	x	x		
Райска ябълка										x	x	
Ревен				x	x	x	x	x	x			
Репички				x	x							
Розмарин				x	x	x	x	x	x			
Ряпа	x	x							x	x	x	x
Салата зелена			x	x	x	x						
Сладка ряпа	x	x								x	x	x
Сливи							x	x	x	x	x	
Смокини								x	x	x	x	
Спанак			x	x	x				x	x	x	x
Тиква	x	x							x	x	x	x
Тиквички						x	x	x				
Тиквички ранни					x	x						
Фенел	x	x	x								x	x
Хрян	x	x										x
Царевица							x	x	x	x		
Цвекло	x	x	x	x				x	x	x	x	x
Целина	x	x			x	x	x	x			x	x
Цикория	x	x										x
Червена боровинка									x	x	x	x
Череши					x	x	x					
Чесън	x					x	x	x	x	x	x	x
Чесън пресен			x	x	x							
Чушки								x	x	x	x	

I	II	III	IV
Ревен	Копър	Лук див	Домати
Репички	Краставици	Магданоз	Зеле
Розмарин	Лук див	Малини	Кайсии
Салата зелена	Магданоз	Моркови	Картофи
Спанак	Малини	Патладжан	Касис
Тиквички ранни	Моркови	Пъпеш	Краставици
Целина	Патладжан	Ревен	Круши
Череши	Пъпеш	Розмарин	Къпини
Чесън пресен	Ревен	Тиквички	Лук див
Ягоди	Розмарин	Целина	Лук кромит
	Салата зелена	Череши	Магданоз
	Тиквички	Чесън	Моркови
	Тиквички ранни	Ягоди	Нектарини
	Целина		Патладжан
	Череши		Праскови
	Чесън		Пъпеш
	Ягоди		Ревен
			Розмарин
			Сливи
			Смокини
			Тиквички
			Царевица
			Цвекло
			Целина
			Чесън
			Чушки
			Ябълки

IX	X	XI	XII
Алабаш	Алабаш	Алабаш	Алабаш
Артишок	Артишок	Брюкселско зеле	Банани
Боровинки	Боровинки	Гъби	Брюкселско зеле
Босилек	Босилек	Домати	Грейпфрут
Броколи	Брюкселско зеле	Дюли	Джинджифил
Брюкселско зеле	Грозде	Зеле	Зеле
Грозде	Гъби	Картофи	Картофи
Гъби	Диня	Карфиол	Кестени
Диня	Домати	Кестени	Круши

Артикул	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Ябълки	x	x	x				x	x	x	x	x	x
Ягоди					x	x	x					

I	II	III	IV
Домати	Дюли	Киви	Лимони
Дюли	Зеле	Круши	Лук кромит
Картофи	Картофи	Лук кромит	Мандарини
Карфиол	Карфиол	Малини	Моркови
Киви	Киви	Мандарини	Мушмули
Краставици	Краставици	Моркови	Нар
Круши	Круши	Мушмули	Орехи
Къпини	Лук кромит	Нар	Пащърнак
Лук кромит	Магданоз	Орехи	Портокали
Магданоз	Мандарини	Пащърнак	Праз лук
Моркови	Моркови	Праз лук	Ряпа
Нектарини	Мушмули	Райска ябълка	Сладка ряпа
Орехи	Нар	Ряпа	Спанак
Патладжан	Орехи	Сладка ряпа	Тиква
Пащърнак	Пащърнак	Сливи	Фенел
Праз лук	Праз лук	Смокини	Хрян
Праскови	Пъпеш	Спанак	Цвекло
Пъпеш	Райска ябълка	Тиква	Целина
Ревен	Ряпа	Фенел	Цикория
Розмарин	Сладка ряпа	Цвекло	Червена боровинка
Ряпа	Сливи	Целина	Чесън
Сливи	Смокини	Червена боровинка	Ябълки
Смокини	Спанак	Чесън	
Спанак	Тиква	Чушки	
Тиква	Царевица	Ябълки	
Царевица	Цвекло		
Цвекло	Червена боровинка		
Червена боровинка	Чесън		
Чесън	Чушки		
Чушки	Ябълки		
Ябълки			