



# Τα φρούτα εποχής

## ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΣΕ FODMAPs

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΪΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ	ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ
Ακτινίδιο	Κουρκουάτ	Λεμόνι	Πορτοκάλι	Πορτοκάλι	Μύρτιλα	Μύρτιλα	Μύρτιλα	Λεμόνι	Ακτινίδιο	Ακτινίδιο	Ακτινίδιο
Κουρκουάτ	Λεμόνι	Μανταρίνι	Αβοκάντο (60γρ, 80γρ)	Αβοκάντο (60γρ, 80γρ)	Μούρα (30γρ, 45γρ)	Πεπόνι (120γρ, 150γρ)	Φραγκόσυκο	Φραγκόσυκο	Λεμόνι	Λεμόνι	Λεμόνι
Λεμόνι	Μανταρίνι	Πορτοκάλι	Φράουλα (65γρ, 75γρ)	Μούρα (30γρ, 45γρ)	Πεπόνι (120γρ, 150γρ)	Σμέουρα (58γρ, 75γρ)	Πεπόνι (120γρ, 150γρ)	Πεπόνι (120γρ, 150γρ)	Μανταρίνι	Μανταρίνι	Μανταρίνι
Μανταρίνι	Πορτοκάλι	Αβοκάντο (60γρ, 80γρ)		Πεπόνι (120γρ, 150γρ)	Σμέουρα (58γρ, 75γρ)	Φράουλα (65γρ, 75γρ)	Σμέουρα (58γρ, 75γρ)	Αχλάδι	Πορτοκάλι	Πορτοκάλι	Πορτοκάλι
Πορτοκάλι	Αβοκάντο (60γρ, 80γρ)			Φράουλα (65γρ, 75γρ)	Φράουλα (65γρ, 75γρ)	Αχλάδι	Φράουλα (65γρ, 75γρ)	Δαμάσκηνο	Φραγκόσυκο	Αβοκάντο (60γρ, 80γρ)	Αβοκάντο (60γρ, 80γρ)
Αβοκάντο (60γρ, 80γρ)	Γκρέιπφρουτ			Βερίκοκο	Βατόμουρα	Βατόμουρα	Αχλάδι	Καρπούζι	Πεπόνι (120γρ, 150γρ)	Γκρέιπφρουτ	Γκρέιπφρουτ
Γκρέιπφρουτ				Κεράσι	Βερίκοκο	Βερίκοκο	Βατόμουρα	Μήλο	Αχλάδι	Λωτός	Λωτός
				Μούσμουλο	Βύσσινο	Βύσσινο	Βερίκοκο	Νεκταρίνι	Λωτός	Ρόδι	Ρόδι
				Ροδάκινο	Καρπούζι	Καρπούζι	Βύσσινο	Ροδάκινο	Μήλο	Σταφύλι	Σταφύλι
					Κεράσι	Κεράσι	Δαμάσκηνο	Ρόδι	Ροδάκινο		
					Μούσμουλο	Νεκταρίνι	Καρπούζι	Σταφύλι	Ρόδι		
					Νεκταρίνι	Ροδάκινο	Κεράσι	Σύκο	Σταφύλι		
					Ροδάκινο	Σταφύλι	Νεκταρίνι				
						Σύκο	Ροδάκινο				
							Σταφύλι				
							Σύκο				

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ: Ανανάς, Μπανάνα (όχι πολύ ώριμη), Μάνγκο

Πράσινο: Τρόφιμα χαμηλά σε FODMAPs

Κόκκινο: Τρόφιμα υψηλά σε FODMAPs

Πορτοκαλί: Τρόφιμα που σε μικρή ποσότητα (στην παρένθεση με πράσινο χρώμα) είναι χαμηλά σε FODMAPs. (Με πορτοκαλί χρώμα, η ποσότητα πάνω από την οποία η περιεκτικότητα σε FODMAPs αυξάνεται.)





# Τα λαχανικά εποχής

## ΚΑΙ Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ ΣΕ FODMAPs

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ ΜΑΡΤΙΟΣ ΑΠΡΙΛΙΟΣ ΜΑΪΟΣ ΙΟΥΝΙΟΣ ΙΟΥΛΙΟΣ ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Λάχανο	Λάχανο	Λάχανο	Λάχανο	Αγγούρι	Αγγούρι	Αγγούρι	Αγγούρι	Αγγούρι	Αγγούρι	Κέιλ (Λαχανίδα)	Κέιλ (Λαχανίδα)
Μπρόκολο (κεφάλι)	Μπρόκολο (κεφάλι)	Μπρόκολο (κεφάλι)	Μπρόκολο (κεφάλι)	Λάχανο	Βλίτα	Βλίτα	Βλίτα	Βλίτα	Λάχανο	Λάχανο	Λάχανο
Πράσο (πράσινο τμήμα)	Πράσο (πράσινο τμήμα)	Πράσο (πράσινο τμήμα)	Πράσο (πράσινο τμήμα)	Μελιτζάνα	Μελιτζάνα	Καλαμπόκι	Καλαμπόκι	Καλαμπόκι	Μελιτζάνα	Μπρόκολο (κεφάλι)	Μπρόκολο (κεφάλι)
Ραδίκια	Ραδίκια	Ραδίκια	Ραδίκια	Πιπεριά	Πιπεριά	Μελιτζάνα	Μελιτζάνα	Μελιτζάνα	Πιπεριά	Μπρόκολο (κεφάλι)	Πιπεριά
Σπανάκι	Σπανάκι	Ραπανάκι	Ραπανάκι	Ραδίκια	Ραδίκια	Πιπεριά	Πιπεριά	Πιπεριά	Ραδίκια	Πιπεριά	Πιπεριά
Φινόκιο	Φινόκιο	Ρόκα	Ρόκα	Ραπανάκι	Ραπανάκι	Ραδίκια	Ραδίκια	Ραδίκια	Ραπανάκι	Πράσο (πράσινο τμήμα)	Πράσο (πράσινο τμήμα)
Αγκινάρα	Αγκινάρα	Σπανάκι	Σπανάκι	Ρόκα	Ρόκα	Ραπανάκι	Ραπανάκι	Ραπανάκι	Ρόκα	Ραδίκια	Σπανάκι
Κουνουπίδι	Κουνουπίδι	Φινόκιο	Φασολάκια	Σπανάκι	Σπανάκι	Ρόκα	Ρόκα	Ρόκα	Σπανάκι	Ραπανάκι	Φινόκιο
Λαχανάκι Βρυξελλών	Λαχανάκι Βρυξελλών	Αγκινάρα	Φινόκιο	Φασολάκια	Φασολάκια	Φασολάκια	Φασολάκια	Φασολάκια	Φασολάκια	Σπανάκι	Αγκινάρα
Μπρόκολο (κορμός)	Μπρόκολο (κορμός)	Κουνουπίδι	Αγκινάρα	Φινόκιο	Φινόκιο	Κολοκυθάκι (65γρ, 75γρ)	Κολοκυθάκι (65γρ, 75γρ)	Κολοκυθάκι (65γρ, 75γρ)	Φινόκιο	Φασολάκια	Κουνουπίδι
Πράσο (λευκό τμήμα)	Πράσο (λευκό τμήμα)	Λαχανάκι Βρυξελλών	Αρακάς	Κολοκυθάκι (65γρ, 75γρ)	Κολοκυθάκι (65γρ, 75γρ)	Αρακάς	Αρακάς	Αρακάς	Κολοκύθα	Κολοκυθάκι (65γρ, 75γρ)	Λαχανάκι Βρυξελλών
		Μπρόκολο (κορμός)	Κουνουπίδι	Αγκινάρα	Αρακάς	Κολοκύθα	Κολοκύθα	Μπάμιες	Κολοκύθα	Αγκινάρα	Μπρόκολο (κορμός)
		Πράσο (λευκό τμήμα)	Λαχανάκι Βρυξελλών	Αρακάς	Μπάμιες	Μπάμιες	Μπάμιες	Σκόρδο φρέσκο	Μπάμιες	Κολοκύθα	Κολοκύθα
		Σπαράγγι	Μπρόκολο (κορμός)	Σκόρδο φρέσκο	Σκόρδο φρέσκο	Σκόρδο φρέσκο	Σκόρδο φρέσκο	Τομάτα	Τομάτα	Κουνουπίδι	Κουνουπίδι
			Πράσο (λευκό τμήμα)	Σπαράγγι	Σπαράγγι	Σπαράγγι	Σπαράγγι			Λαχανάκι Βρυξελλών	Λαχανάκι Βρυξελλών
			Σπαράγγι	Τομάτα	Τομάτα	Τομάτα	Τομάτα			Μπρόκολο (κορμός)	Μπρόκολο (κορμός)
										Πράσο (λευκό τμήμα)	Πράσο (λευκό τμήμα)

ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ: Καρότο, Φρέσκο Κρεμμυδάκι (πράσινο τμήμα), Μαρούλι, Πατάτα, Γλυκοπατάτα, Σαλάτες, Φρέσκο Κρεμμυδάκι (λευκό τμήμα), Κρεμμύδι ξερό, Παντζάρι, Σκόρδο

Πράσινο: Τρόφιμα χαμηλά σε FODMAPs

Κόκκινο: Τρόφιμα υψηλά σε FODMAPs

Πορτοκαλί: Τρόφιμα που σε μικρή ποσότητα (στην παρένθεση με πράσινο χρώμα) είναι χαμηλά σε FODMAPs. (Με πορτοκαλί χρώμα, η ποσότητα πάνω από την οποία η περιεκτικότητα σε FODMAPs αυξάνεται.)

