

Πηγή: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους (2014), σελ. 54-55

[illegible]

μανιτάρια



μαρούλι



μελιτζάνα



μήλο



μπανάνα



μπάμιες



μπρόκολο



νεκταρίνια



ντομάτες



πατζάρια



πατάτες



πεπόνι



πιπεριές



πορτοκάλι



ραδίκια



ραπανάκια



ροδάκινο



ρόδια



σαλάτες
(πράσινα φυλλώδη)

σέλινο



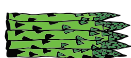
σκόρδο



σπανάκι



σπαράγγια



σύκα



φασολάκια



φράουλες



	ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΙ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
μανιτάρια												
μαρούλι												
μελιτζάνα												
μήλο												
μπανάνα												
μπάμιες												
μπρόκολο												
νεκταρίνια												
ντομάτες												
πατζάρια												
πατάτες												
πεπόνι												
πιπεριές												
πορτοκάλι												
ραδίκια												
ραπανάκια												
ροδάκινο												
ρόδια												
σαλάτες (πράσινα φυλλώδη)												
σέλινο												
σκόρδο												
σπανάκι												
σπαράγγια												
σύκα												
φασολάκια												
φράουλες												