



the green kitchen
2025
planner

the green kitchen

2025

planner

Sono felice di trascorrere
un nuovo anno
green e organizzato
con te.



In questo planner ogni mese **troverai:**

- **calendario** giornaliero
- **spesa** del mese
- **luna** piena e luna nuova
- **giornate** speciali e internazionali
- **festività** family-friendly
- spazio per **note** giorno per giorno
- spazio note e pensieri
- spazio per obiettivi del mese,

ti auguro un meraviglioso 2025

Raffaella

Raffaella Caso - fondatrice The Green Kitchen e BabyGreen

WWW.THEGREENKITCHEN.IT

the green kitchen
2025
planner

NOME

COGNOME

eMAIL

TELEFONO

2025

the green kitchen

GENNAIO

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBBRAIO

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APRILE

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MAGGIO

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

GIUGNO

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

LUGLIO

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AGOSTO

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SETTEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OTTOBRE

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DICEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2026

the green kitchen

GENNAIO

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBBRAIO

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARZO

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRILE

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAGGIO

L	M	M	G	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

GIUGNO

L	M	M	G	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

LUGLIO

L	M	M	G	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AGOSTO

L	M	M	G	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SETTEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OTTOBRE

L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DICEMBRE

L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2025 IN SINTESI

GENNAIO

FEBBRAIO

MARZO

APRILE

MAGGIO

GIUGNO

LUGLIO

AGOSTO

SETTEMBRE

OTTOBRE

NOVEMBRE

DICEMBRE

2025 VISION BOARD

FAMIGLIA E AMICIZIA

SALUTE & BENESSERE

VIAGGI E AVVENTURE

CASA E CUCINA

LAVORO E CRESCITA PROFESSIONALE

FINANZE







CRESCITA PERSONALE E SPIRITUALE

HOBBY & CREATIVITÀ

2025 GENNAIO

la terra è ciò che tutti
condividiamo
W. Berry



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
30	31	1  capodanno	2	3	4	5
		inizia veganuary 				
6 epifania	7	8	9	10	11	12
13 	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
	hugging day 			world day of education 		
27 giorno della memoria	28	29 	30	31	1	2

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di gennaio

ortaggi

broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, rape, radicchio, spinaci, topinambur, zucca





frutta

arance, clementine, kiwi, limoni, mandarini, pere, pompelmo

2025 FEBBRAIO

la natura non fa
nulla di inutile
Aristotele



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
		<i>giornata prevenzione spreco alimentare</i>				
10	11	12	13	14	15	16
<i>giornata mondiale dei legumi</i> 				<i>san valentino</i> 		
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2
						

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di febbraio

ortaggi

broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, rape, radicchio, spinaci, carciofi, zucca









frutta

arance, clementine, kiwi, mandarini, pere, pompelmo

2025 MARZO

camminando nella natura
si ottiene molto di più.
J. Muir



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
27	28	29	30	31	1	2 carnevale 
3	4 martedì grasso	5	6	7	8 giornata internazionale della donna 	9
10	11	12	13	14 	15	16
17 st. patrick's day 	18	19  festa del papà	20 equinozio di primavera	21	22 earth hour wwf world water day 	23
24	25	26	27	28	29  ora legale 	30
31						

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di marzo

ortaggi

asparagi, carciofi, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, radicchio, ravanelli, spinaci, agretti, piselli.

frutta

arance, mandarini, limoni, kiwi, pere.

2025 APRILE

contempla la bellezza della
terra, troverai forza
R. Carson



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
31	1	2	3	4	5	6 <i>(vegan) carbohara day</i>
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20 <i>pasqua</i>
21 <i>pasquetta</i>	22 earth day	23 world book day	24	25 <i>festa della liberazione</i>	26	27
28	29	30	1	2	3	4

luna nuova luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di aprile

ortaggi

asparagi, bietole da costa, broccoli,
carciofi, carote, cavolfiori, cipolle,
lattuga, patate, radicchio, sedano,
spinaci



frutta

fragole, kiwi, limoni, nespole, pompelmi

2025 MAGGIO

*guarda a fondo nella natura
e capirai tutto
A. Einstein*



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
28	29	30	1 <i>festa del lavoro</i>	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 <i>festa della mamma</i>
12 	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 	28	29	30	31	1

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di maggio

ortaggi

agretti, asparagi, carciofi, cetrioli,
cipollotti, fave, lattuga, piselli,
taccole, zucchine

frutta



ciliegie, fragole, limoni, kiwi, nespole

the green kitchen

2025 GIUGNO

*la semplicità
è l'ultima sofisticazione
Leonardo da Vinci*



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
26	27	28	29	30	31	1
2 <i> festa della repubblica</i>	3 <i> giornata mondiale della bicicletta</i>	4	5 <i> giornata mondiale dell'ambiente</i>	6	7	8
9	10	11 	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 <i> solstizio d'estate</i>	22
23	24	25 	26	27	28	29
30						

 *luna nuova*  *luna piena*

PENSIERI E NOTE

obiettivi di giugno

ortaggi

carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, rucola, zucchine.




frutta

albicocche, ciliegie, fragole, meloni, pesche, prugne, susine

2025 LUGLIO

abbi cura della tua terra, non te ne sarà data un'altra
D. Tallamy



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
30	1	2	3	4	5	6
7  world chocolate day	8	9	10 	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di luglio

ortaggi

cetrioli, cipolle rosse, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, rucola, zucchine

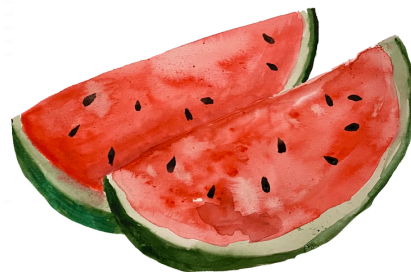
frutta




albicocche, anguria, fichi, meloni, pesche, prugne, susine

2025 AGOSTO

il mondo è un bel posto e vale la pena lottare per esso

E. Hemingway



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9 	10  <i>san lorenzo (notte delle stelle cadenti)</i>
11	12	13	14	15 <i>ferragosto</i>	16	17
18	19	20	21	22	23 	24
25	26	27	28	29	30	31

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di agosto

ortaggi

cetrioli, cipolle rosse, fagiolini, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, rucola, zucchine, zucca (inizio stagione)

frutta

anguria, fichi, meloni, more, pere, pesche, prugne, susine

the green kitchen

2025 SETTEMBRE

*l'autunno è una poesia che si
scrive da sola
W.C. Bryant*



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1	2	3	4	5	6	7 
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21   <i>giornata mondiale della pace</i>
22 <i>equinozio d'autunno</i>	23	24	25	26	27 <i>giornata mondiale del turismo</i> 	28
29 <i>giornata nazionale contro lo spreco alimentare</i>	30	1	2	3	4	5

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di settembre

ortaggi

bietole, fagiolini, funghi, lattuga, melanzane, patate novelle, peperoni, pomodori, rucola, zucchine, zucca

frutta

anguria, fichi, mele, more, pere, pesche tardive, susine, uva

the green kitchen

2025 OTTOBRE

*se ami la natura,
troverai bellezza ovunque
V. Van Gogh*



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
29	30	1	2	3	4	5 <i>giornata mondiale degli insegnanti</i>
6	7	8	9 <i>festa dei nonni</i>	10	11	12
13	14	15	16 <i>world food day</i>	17	18	19
20	21	22	23	24	25 <i>world pasta day</i>	26 <i>ora solare</i>
27	28	29	30	31 <i>halloween</i>	1	2

luna nuova luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di ottobre

ortaggi

bietole, broccoli, carote, cavolfiore, cavolo nero, finocchi, porri, radicchio, spinaci, zucca




frutta

cachi, castagne, fichi, mele, melagrana, pere, uva

2025 NOVEMBRE

chi osserva la natura
comprende la pazienza
R. W. Emerson



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
27	28	29	30	31	1 <i>ognissanti</i> <i>world vegan day</i>	2
3	4	5 	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20  <i>giornata mondiale dell'infanzia</i>	21	22	23
24	25 <i>giornata per l'eliminazione della violenza contro le donne</i> 	26	27 <i>thanksgiving</i>	28	29	30

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di novembre

ortaggi

broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, radicchio, rape, spinaci, topinambur, zucca

frutta




arance, cachi, clementine, kiwi, limoni, mele, melagrana, pere

the green kitchen

2025 DICEMBRE

la natura non smette
mai di sorprenderci
R. Feynman



LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
1 <i>1° giorno avvento</i> 	2	3	4	5  <i>suppeluna</i>	6	7
8 <i> festa dell'immacolata</i>	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20 	21 <i>sostizio d'inverno</i>
22	23	24 <i>vigilia di natale</i>	25 <i>natale</i> 	26 <i>santo stefano</i>	27	28
29	30	31 <i>san silvestro</i>	1	2	3	4

 luna nuova  luna piena

PENSIERI E NOTE

obiettivi di dicembre

ortaggi

broccoli, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo nero, cicoria, finocchi, porri, radicchio, rape, spinaci, topinambur, zucca

frutta

arance, cachi, clementine, kiwi, limoni, mele, pere, pompelmi

the green kitchen

TO DO LIST

NOTE

A large rectangular area with a light gray background and horizontal dotted lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.