



**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 <i>giornata prevenzione spreco alimentare</i>	6	7	8	9
10 <i>giornata mondiale dei legumi</i>	11	12 	13	14 <i>san valentino</i>	15	16
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

**the green kitchen**

# 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 <i>earth day</i>	23 <i>world book day</i>	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

**the green kitchen**

# 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

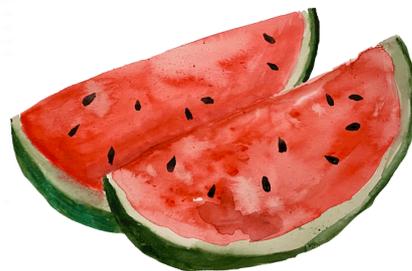
### frutta

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

# 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>suppelena</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 dashed lines, intended for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.