

FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

© Nicolas Aubineau - Diététicien Nutritionniste - www.nicolas-aubineau.com

HIVER

Fruits	Légumes	
Citron	Ail	Potiron
Kiwi	Betterave	Pomme de terre
Mandarine	Carotte	
Orange	Céleri	
Pamplemousse	Chou Bruxelles	
Poire	Courge	
Pomme	Endive	
	Epinards	
	Frisée	
	Mâche	
	Navet	
	Oignon	
	Poireau	

PRINTEMPS

Fruits	Légumes	
Citron	Ail	Frisée
Cerise	Asperge	Laitue
Citron	Aubergine	Navet
Fraise	Betterave	Oignon
Framboise	Blettes	Petits pois
Kiwi	Carotte	Poireau
Orange	Céleri	Pomme de terre
Pamplemousse	Chou Bruxelles	Radis
Poire	Chou Fleur	
Pomme	Cocombre	
Rhubarbe	Courgette	
	Endive	
	Epinards	

ÉTÉ

Fruits	Légumes	
Abricot	Ail	Laitue
Cassis	Artichaut	Maïs
Cerise	Aubergine	Navet
Figue	Betterave	Oignon
Fraise	Blettes	Poireau
Framboise	Carotte	Petits pois
Groselle	Céleri	Poivron
Melon	Chou Blanc	Pomme de terre
Mirabelle	Chou Fleur	Radis
Mûre	Cocombre	Tomate
Myrtille	Courgette	
Nectarine	Epinards	
Pastèque	Fenouil	
Pêche	Haricot	
Poire		
Pomme		

AUTOMNE

Fruits	Légumes	
Coing	Ail	Epinards
Mandarine	Artichaut	Fenouil
Kiwi	Aubergine	Frisée
Melon	Betterave	Haricot
Mûre	Blettes	Laitue
Myrtille	Brocoli	Mâche
Orange	Carotte	Maïs
Pamplemousse	Céleri	Oignon
Pastèque	Chou Blanc	Poireau
Pêche	Chou Fleur	Poivron
Poire	Chou Bruxelles	Pomme de terre
Pomme	Cocombre	Potiron
Prune	Courge	Radis
Pruneau	Courgette	Tomate
Raisin		