



# CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

AUTOMNE  
(Septembre à décembre)

## FRUITS

Ananas	Mûre
Clémentine	Myrtille
Coing	Pêche de vigne
Figue	Poire
Fruit de la passion	Pomme
Grenade	Prune
Kiwi	Quetsche
Mandarine	Raisin
Mangue	Reine claud
Mirabelle	

## LÉGUMES

Ail	Chou de Bruxelles	Navet
Artichaut	Chou rouge	Oignon
Aubergine	Chou fleur	Oseille
Avocat	Concombre	Panais
Betterave	Courge	Pâtisson
Blette	Courgette	Poivron
Brocoli	Cresson	Potimarron
Carotte	Endive	Potiron
Céleri	Epinard	Salade
Champignon	Fenouil	Salsifi
Chou	Haricot vert	Topinambour
Chou chinois	Mâche	

HIVER  
(Décembre à mars)

## FRUITS

Ananas	Mandarine
Banane	Mangue
Citron	Orange
Clémentine	Orange sanguine
Fruit de la passion	Pamplemousse
Goyave	Papaye
Grenade	Poire
Kaki	Pomelo
Kiwi	Pomme
Litchi	

## LÉGUMES

Ail	Chou-fleur	Panais
Avocat	Courge	Pissenlit
Betterave	Crosne	Poireau
Cardon	Cresson	Potimarron
Carotte	Endive	Potiron
Céleri	Épinard	Salade
Champignons	Mâche	Salsifi
Chou	Navet	Topinambour
Chou chinois	Oignon	
Chou de Bruxelles	Oseille	



## CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES

### PRINTEMPS (mars à juin)

#### FRUITS



Ananas	Orange
Banane	Orange sanguine
Fraise	Pamplemousse
Fraise des bois	Papaye
Fruit de la passion	Poire
Goyave	Pomelo
Kiwi	Pomme
Mangue	Rhubarbe
Mûre	

#### LÉGUMES

Artichaut	Chou rouge	Oignon
Asperge	Concombre	Oseille
Avocat	Courgette	Panais
Betterave	Cresson	Petit pois
Cardon	Crosnes	Pissenlit
Carotte	Endives	Poireau
Céleri	Épinard	Pois gourmand
Chou	Fenouil	Radis
Chou de bruxelles	Mesclun	Rhubarbe
Chou-fleur	Navet	Salsifi

### ÉTÉ (juin à septembre)

#### FRUITS

Abricot	Mirabelle
Brugnon	Mûre
Cassis	Myrtille
Cerise	Nectarine
Figue	Pamplemousse
Fraise	Pastèque
Fraise des bois	Pêche
Framboise	Pomme
Fruit de la passion	Poire
Groseille	Prune
Mangue	Quetsche
Melon	Rhubarbe

#### LÉGUMES

Ail	Fenouil
Artichaut	Haricot vert
Asperge	Mesclun
Aubergine	Oseille
Avocat	Pâtisson
Blette	Petit pois
Chou rouge	Pois gourmand
Concombre	Poivron
Cornichon	Radis
Courgette	Salade
Cresson	Tomate

**Il est recommandé d'intégrer au moins 500g de fruits et légumes variés par jour et d'en consommer la plus grande variété possible cuits et crus, selon les saisons.**