

LES ASTUCES *Voie Verte*



5# Les Fruits et Légumes du Printemps

FRUITS

CERISE *Juin*

Très sucrée, mais contient des vitamines et des minéraux



FRAISE *Mai à Juin*

Riche en vitamine C



KIWI

Octobre à Avril
Riche en vitamine C et en antioxydants



POIRE

Août à Avril
Peu calorique

POMME

Septembre à Mai
Riche en fibres et en antioxydants

LÉGUMES

ARTICHAUT

Mai à Septembre
Riche en fer et en minéraux



AVOCAT

Octobre à Avril
Riche en vitamines et en acides gras



ASPERGE

Avril à Juin
Riche en potassium, magnésium et en vitamines



CONCOMBRE

Avril à Octobre
Désaltérant et peu calorique



PETITS POIS

Mai à Juin
Concentré en fibres et en protéines



RADIS

Mars à Juin
Riche en vitamines, peu calorique

