

FRUITS et LÉGUMES de saisons

avec calories par portion de 100g

Printemps

Avril

fruits

Citron 40 ca
Pamplemousse 40 ca
Pomme 52 ca
Rhubarbe 16 ca

légumes

Ail 140 ca
Betterave 40 ca
Blette 19 ca
Carotte 38 ca
Céleri 20 ca
Choux de Bruxelles 54 ca
Courge 30 ca
Échalote 72 ca
Endive 20 ca
Épinards 25 ca
Navet 35 ca
Oignon 46 ca
Poireau 42 ca
Pomme de terre 90 ca

Mai

fruits

Cerise 50 ca
Fraise 33 ca
Framboise 53 ca
Rhubarbe 16 ca

légumes

Asperge 20 ca
Aubergine 25 ca
Betterave 40 ca
Carotte 38 ca
Céleri 20 ca
Choux - Fleur 25 ca
Concombre 16 ca
Courgette 17 ca
Épinards 23 ca
Navet 35 ca
Oignon 46 ca
Petit pois 71 ca
Poireau 42 ca
Pomme de terre 90 ca
Radis 16 ca

Juin

fruits

Abricot 48 ca
Cassis 47 ca
Cerise 50 ca
Fraise 33 ca
Framboise 53 ca
Groselle 55 ca
Melon 38 ca
Pomme 52 ca

légumes

Ail 140 ca
Artichaut 47 ca
Aubergine 25 ca
Betterave 19 ca
Carotte 38 ca
Chou Blanc 25 ca
Concombre 16 ca
Courgette 17 ca
Épinards 23 ca
Navet 35 ca
Oignon 46 ca
Poireau 42 ca
Petit Pois 71 ca
Poivron 20 ca
Pomme de terre 90 ca



Ete

Juillet

fruits

Abricot 48 ca
Cassis 47 ca
Cerise 50 ca
Figue 67 ca
Fraise 33 ca
Framboise 53 ca
Groselle 55 ca
Melon 38 ca
Mirabelle 62 ca
Nectarine 44 ca
pêche 30 ca
Pomme 52 ca
Prune 28 ca

légumes

Ail 140 ca
Artichaut 47 ca
Asperge 20 ca
Aubergine 25 ca
Betterave 19 ca
Carotte 41 ca
Chou Blanc 25 ca
Concombre 16 ca
Courgette 17 ca
Épinards 23 ca
Haricot 18 ca
Oignon 46 ca
Poireau 42 ca
Petit Pois 71 ca
Poivron 20 ca
Pomme de terre 90 ca

Août

fruits

Abricot 48 ca
Cassis 47 ca
Figue 67 ca
Melon 38 ca
Mûre 43 ca
Myrtille 60 ca
Nectarine 44 ca
Pastèque 30 ca
pêche 30 ca
poire 61 ca
Pomme 52 ca
Prune 28 ca
Pruneau 240 ca

légumes

Artichaut 47 ca
Asperge 20 ca
Aubergine 25 ca
Betterave 19 ca
Carotte 41 ca
Chou Blanc 25 ca
Concombre 16 ca
Courgette 17 ca
Épinards 23 ca
Haricot 18 ca
Laitue 15 ca
Oignon 46 ca
Poireau 42 ca
Petit Pois 71 ca
Poivron 20 ca
Pomme de terre 90 ca

Septembre

fruits

Melon 38 ca
Mûre 43 ca
Myrtille 60 ca
Pamplemousse 40 ca
pastèque 30 ca
Pêche 30 ca
Poire 67 ca
Pomme 52 ca
Prune 28 ca
Pruneau 240 ca
Raisin 67 ca

légumes

Artichaut 47 ca
Aubergine 25 ca
Brocoli 34 ca
Carotte 41 ca
Concombre 16 ca
Courgette 16 ca
Épinards 23 ca
Haricot 18 ca
Laitue 15 ca
Oignon 46 ca
Poivron 42 ca
Pomme de terre 90 ca

Automne

Octobre

fruits

Coing 28 ca
Pamplemousse 40 ca
Poire 57 ca
Pomme 52 ca
Raisin 67 ca

légumes

Aubergine 25 ca
Betterave 19 ca
Brocoli 34 ca
Carotte 41 ca
Chou Blanc 25 ca
Concombre 16 ca
Courge 37 ca
Courgette 17 ca
Épinards 25 ca
Haricot 18 ca
Laitue 15 ca
Oignon 46 ca
Pomme de terre 90 ca
Radis 16 ca

Novembre

fruits

Mandarine 53 ca
Kiwi 61 ca
Orange 47 ca
Pamplemousse 40 ca
Poire 57 ca
Pomme 52 ca
Raisin 67 ca

légumes

Ail 140 ca
Betterave 19 ca
Brocoli 34 ca
Carotte 41 ca
Céleri 16 ca
Choux de Bruxelles 43 ca
Courge 37 ca
Endive 17 ca
Épinards 25 ca
Navet 28 ca
Oignon 46 ca
Poireau 61 ca
Potiron 20 ca
Pomme de terre 90 ca

Décembre

fruits

Mandarine 53 ca
Kiwi 61 ca
Orange 47 ca
Pamplemousse 40 ca
Poire 57 ca
Pomme 52 ca

légumes

Ail 140 ca
Betterave 19 ca
Carotte 41 ca
Céleri 16 ca
Choux de Bruxelles 43 ca
Courge 37 ca
Endive 17 ca
Épinards 25 ca
Navet 28 ca
Oignon 46 ca
Poireau 61 ca
Potiron 20 ca
Pomme de terre 90 ca

Hiver

Janvier

fruits

Citrons 40 ca
Kiwi 53 ca
Mandarine 40 ca
Orange 40 ca
Pamplemousse 40 ca
Poire 61 ca
Pomme 52 ca

légumes

Ail 140 ca
Betterave 40 ca
Carotte 38 ca
Céleri 20 ca
Choux de Bruxelles 44 ca
Courge 30 ca
Endive 20 ca
Épinards 25 ca
Navet 35 ca
Oignon 46 ca
Poireau 42 ca
Pomme de terre 90 ca

Février

fruits

Citron 40 ca
Kiwi 53 ca
Mandarine 40 ca
Orange 40 ca
Pamplemousse 40 ca
Poire 61 ca
Pomme 52 ca

légumes

Ail 140 ca
Betterave 40 ca
Blette 19 ca
Carotte 38 ca
Céleri 20 ca
Choux de Bruxelles 44 ca
Endive 20 ca
Mâche 21 ca
Navet 35 ca
Oignon 46 ca
Poireau 42 ca
Pomme de terre 90 ca

Mars

fruits

Citron 40 ca
Kiwi 53 ca
Orange 40 ca
Pamplemousse 40 ca
Poire 61 ca
Pomme 52 ca

légumes

Asperge 20 ca
Betterave 40 ca
Blette 19 ca
Carotte 38 ca
Céleri 20 ca
Choux de Bruxelles 54 ca
Endive 20 ca
Épinards 25 ca
Navet 35 ca
Oignon 46 ca
Poireau 42 ca
Pomme de terre 90 ca