

# FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

## PRINTEMPS



Pomme de terre



Kiwi



Champignons



Banane



Pastèque



Melon



Tomate



Banane



Betterave



Citron



Radis



Avocat



Abricot



Courgette



Fraise



Concombre



Oignon



Pomme



Epinards



Mangue



Pêche



Pomme



Cerise



Aubergine

## AUTOMNE



Pomme de terre & patate douce



Courges



Champignons



Banane



Choux



Kiwi



Champignons



Banane



Figue



Citron



Radis



Citrouille



Betterave



Poireaux



Radis



Kaki



Oignons



Pommes



Raisins



Choux



Orange



Pomme



Epinards



Endive

## HIVER



**Marie Scapin**

Diététicienne nutritionniste

[www.mariescapin.fr](http://www.mariescapin.fr)

06 25 26 58 30

[contact@mariescapin.fr](mailto:contact@mariescapin.fr)

[f](https://www.facebook.com/mariescapin) [@marie.scapin](https://www.instagram.com/mariescapin)