

FRUITS ET LÉGUMES

Janvier

Artichaut

Légume-fleur au goût raffiné légèrement amer et sucré, il est riche en fibres, en vitamines et en antioxydants.

Avocat

Fruit en forme de poire à la peau rugueuse et verte foncée. Il est riche en acides gras, en fibres et en vitamines B et E.

Betterave

Elle est riche en vitamines, et en minéraux : fer, sodium, magnésium etc.

Blette

Légume-feuille, sa côte a un goût rappelant la betterave alors que sa feuille se rapproche de l'épinard. Peu calorique, riche en fibres et en vitamine K.

Carotte

Crue comme cuite, elle est riche en bêta carotène, en vitamine A et en fibres.

Céleri

Il est source de vitamines K, B et C ainsi qu'en cuivre, manganèse et phosphore.

Fenouil

Légume-feuille au parfum et goût anisés, sa bulbe est riche en vitamine C, en fibres et en potassium. Riche en antioxydants.

Poireau

Légume-feuille à faible valeur calorique, riche en fibres, minéraux et oligoéléments notamment en potassium, magnésium, calcium et fer.

Février

Ananas

Fruit exotique à pulpe juteuse, sucrée, très parfumée et acidulée. Riche en minéraux : potassium, magnésium et phosphore ainsi qu'en vitamines C et B.

Banane

Riche en amidon, elle est source de vitamines B et C, de manganèse de cuivre, de magnésium et de potassium.

Citron

Riche en vitamine C, mais aussi vitamine B, ainsi qu'en minéraux et oligo-éléments comme le fer et le calcium.

Clémentine

Petit agrume orange source de vitamines C et B mais aussi de pectine et de caroténoïdes, elle apporte de l'énergie par ces glucides.

Grenade

Juteuse et acidulée, elle est source de vitamine C et de potassium.

Kiwi

Fruit à haute teneur en vitamines C et E mais aussi en vitamines K, B9, potassium et cuivre.

Mangue

Peu calorique, elle est riche en fibres et minéraux

Orange

Pleine de fibres, elle est surtout riche en vitamine C, en calcium et en potassium.

Poire

Riche en vitamines et minéraux, et notamment en potassium.

