



Décembre

Fruits

kiwi, clémentine, orange, avocat, ananas, kaki, orange



Légumes

chou, ail, radis noir, céleri, blette, potimarron, oignon sec, salsifis, fenouil, épinard, courge, navet, panais, carotte, poireau, échalote, chou-fleur

Avril

Fruits

kiwi, mangue, pomelo, orange, ananas, avocat, myrtille



Légumes

fève, épinard, blette, carotte, céleri, chou, oignon blanc, poireau, radis rose, endive, asperge, navet, artichaut, chou-fleur, mâche

Août

Fruits

abricot, pêche, prune, raisin, melon, pastèque, figue, framboise, mirabelle, groseille, myrtille



Légumes

brocoli, artichaut, pomme de terre, échalote, oignon sec, haricot vert, maïs, oignon blanc, petit pois, poivron, aubergine, tomate, courgette, ail, chou, fenouil, fève, carottes, haricot à écosser, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte

Janvier

Fruits

kiwi, avocat, clémentine, orange, pomelo, ananas, kaki



Légumes

épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, oignon, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive, chou-fleur, potiron

Mai

Fruits

fraise, pomelo, rhubarbe, kiwi, mangue



Légumes

ail, radis rose, asperge, artichaut, oignon blanc, céleri branche, courgette, petit pois, fève, fenouil, carotte, navet, blette

Septembre

Fruits

figue, raisin, prune, melon, mûre, myrtille, framboise, mirabelle



Légumes

courge, haricot vert, maïs, épinard, petit pois, potimarron, céleri, poivron, courgette, tomate, aubergine, échalote, oignon sec, ail, artichaut, fenouil, carotte, poireau, blette, navet, chou-fleur

Février

Fruits

kiwi, orange, pomelo, avocat, ananas



Légumes

épinard, potimarron, courge, blette, carotte, céleri, chou, oignon, navet, poireau, panais, betterave, radis noir, endive, chou-fleur, mâche

Juin

Fruits

fraise, cerise, abricot, melon, pêche, groseille, mangue, pastèque, myrtille



Légumes

brocoli, ail, radis rose, artichaut, blette, oignon blanc, fenouil, tomate, haricot vert, courgette, aubergine, petit pois, poivron, fève, carotte, céleri, asperge

Octobre

Fruits

raisin, noix, avocat, chataigne, pêche de vigne, mûre, figue, coing, myrtille, kaki, kiwâi, chayotte



Légumes

courge, radis, artichaut, fenouil, navet, maïs, épinard, chou, ail, potimarron, céleri, échalote, carotte, poireau, panais, oignon sec, blette, chou-fleur, mâche, radis botte, radis noir, betterave, brocoli, jeune pousse (cresson, épinard), persil, piment, poivron, salade, tomate, potiron

Mars

Fruits

kiwi, orange, pomelo, avocat, ananas



Légumes

épinard, potimarron, courge, blette, céleri, chou, oignon blanc, navet, poireau, panais, radis noir, radis rose, endive, asperge, betterave, artichaut, chou-fleur, mâche

Juillet

Fruits

abricot, brugnion, cassis, cerise, framboise, melon, prune, figue, myrtille, nectarine, pêche, pastèque, groseille, raisin, mangue



Légumes

brocoli, artichaut, blette, fenouil, haricot vert, maïs, navet, oignon blanc, petit pois, poivron, aubergine, tomate, courgette, fève, carotte

Novembre

Fruits

chataigne, kaki, clémentine, avocat, kiwi, noix, datte, noisette



Légumes

chou, échalote, radis, céleri, ail, blette, courge, navet, brocoli, panais, oignon sec, fenouil, potimarron, carotte, poireau, épinard, chou-fleur, radis noir, betterave, champignon, jeune pousse, épinard, endive, pomme de terre, topinambour, potiron

