

# 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  
Groseille 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

## Eté

### Juillet

#### fruits

Abricot 48 ca  
Cassis 47 ca  
Cerise 50 ca  
Figue 67 ca  
Fraise 33 ca  
Framboise 53 ca  
Groseille 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 57 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