

FRUITS & LÉGUMES DE SAISON

HIVER

22 DÉCEMBRE AU 19 MARS

LÉGUMES : Ail, avocat, brocoli, carotte, céleri branche, céleri rave, champignon de paris, chou-fleur, chou pommé, courge, endive, fenouil, mâche, navet, oignon, poireau, salade verte, épinard, betterave, topinambour, panais, chou de Bruxelles, rutabaga.

FRUITS : Ananas, banane, clémentine, kiwi, orange, poire, pomme, kaki, citron, pamplemousse.



PRINTEMPS

20 MARS AU 20 JUIN

LÉGUMES : Ail, artichaut, asperge, avocat, champignon de paris, courgette, endive, fenouil, herbes aromatiques, navet, oignon, petits pois, poireau, radis, salade, tomate, épinard, fève, pois gourmand.

FRUITS : Banane, rhubarbe, cerise, fraise, melon, abricot, orange, poire, pomme.

ÉTÉ

21 JUIN AU 22 SEPTEMBRE

LÉGUMES : Ail, artichaut, aubergine, champignon de paris, concombre, courgette, herbes aromatiques, poivron, salade verte, tomate, haricot vert, blette.

FRUITS : Abricot, banane, rhubarbe, cerise, fraise, melon, pêche, nectarine, figue, airelles, framboise, cassis, poire, prune, raisin.



AUTOMNE

23 SEPTEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

LÉGUMES : Ail, avocat, brocoli, carotte, céleri branche et céleri rave, champignon de paris, chou-fleur, chou pommé, concombre, courge, échalote, herbes aromatiques, navet, oignon, poireau, salade frisée, épinard, betterave, blette, pomme de terre, topinambour, panais, chou de Bruxelles, rutabaga, crosne.

FRUITS : Ananas, banane, noix, noisette, oignon, poire, pomme, raisin, kaki, coing, châtaigne.



Eovi Mcd mutuelle, engagée dans la prévention et la promotion de la santé pour permettre à chacun d'être acteur de sa santé, organise des actions de prévention en entreprise. Demandez le programme « Santé et bien-être au travail » à votre conseiller collectif.