

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

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

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

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

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

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

Juillet

Fruits

abricot, brugnol, 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

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

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

Octobre

Fruits

raisin, noix, avocat, châtaigne, pêche de vigne, mûre, figue, coing, myrtille, kaki, kiwai, chayotte



Légumes

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

Novembre

Fruits

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



Légumes

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

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

