

Les fruits et légumes

Les fruits et légumes sont importants pour la santé. La recommandation est d'en consommer au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 de fruits ou 4 de légumes et 1 fruit. Une portion « adulte », c'est l'équivalent de 80 à 100g. Pour les enfants, entre 4 et 6 ans, la portion est environ la moitié de celle d'un adulte. Entre 7 et 11 ans, la portion augmente progressivement pour atteindre celle d'un adulte. Pour tous, cela correspond en moyenne à la taille de son propre poing.



LES FRUITS

Ananas - Avocat - Banane
Citron - Clémentine
Fruit De La Passion - Goyave
Grenade - Kaki - Kiwi - Litchi
Mandarine - Mangue - Orange
Orange sanguine - Papaye
Poire - Pomelo - Pomme



Janvier

LES FRUITS

Ananas - Avocat - Banane
Citron - Clémentine
Fruit De La Passion - Goyave
Grenade - Kaki - Kiwi - Litchi
Mandarine - Mangue - Orange
Orange sanguine - Papaye
Poire - Pomelo - Pomme



Février

LES FRUITS

Ananas - Avocat - Banane
Fruit de la passion - Goyave
Kiwi - Litchi - Mangue - Orange
Pamplemousse - Papaye
Poire - Pomelo - Pomme



Mars

LES FRUITS

Avocat - Banane
Fraise des bois
Fruit de la passion - Mangue
Mûre - Pamplemousse
Pomme - Rhubarbe



Avril

LES FRUITS

Fraise - Fraise des bois
Fruit de la passion - Mangue
Mûre - Pamplemousse
Rhubarbe



Mai

LES FRUITS

Abricot - Avocat - Cassis
Cerise - Fraise
Fraise des bois - Framboise
Fruit de la passion - Groseille
Mangue - Melon - Mûre
Pamplemousse - Pastèque
Pêche - Rhubarbe - Tomate



Juin

LES LÉGUMES

Betterave - Carotte - Céleri
Chou - Chou-fleur
Chou de Bruxelles - Courge
Endive- Épinard - Mâche
Navet - Oignon - Oseille
Potiron - Topinambour - Panais
Poireau - Salsifis



LES LÉGUMES

Betterave - Carotte - Céleri
Chou - Chou-fleur
Chou de Bruxelles - Courge
Endive - Épinard - Mâche
Navet - Oignon - Oseille
Potiron - Topinambour - Panais
Poireau - Salsifis



LES LÉGUMES

Betterave - Carotte - Céleri
Chou - Chou de bruxelles
Chou-fleur - Cresson - Endive
Épinard - Navet - Oignon
Panais - Poireau - Radis
Salsifis



LES LÉGUMES

Asperge - Chou rouge - Endive
Épinard - Fenouil - Mesclun
Navet - Oignon - Oseille
Poireau - Pois gourmand
Radis - Salade



LES LÉGUMES

Artichaut - Asperge
Chou rouge - Concombre
Courgette - Cresson - Endive
Épinards - Mesclun - Navet
Oseille - Petit pois
Pois gourmand - Radis - Salade



LES LÉGUMES

Artichaut - Asperge
Aubergine - Blette
Chou rouge - Concombre
Courgette - Cresson - Fenouil
Haricot vert - Mesclun - Oseille
Petit pois - Pois gourmand
Poivron - Radis - Salade



Les fruits et légumes

Manger des fruits et légumes c'est bien.
De saison c'est mieux !

Retrouvez la carte
des producteurs
couëronnais sur
www.ville-coueron.fr



PLAISIR
-DES-
papilles

LES FRUITS

Abricot - Avocat - Brugnon
Cassis - Cerise - Figue - Fraise
Fraise des bois - Framboise
Fruit de la passion - Groseille
Mangue - Melon - Mûre
Myrtille - Pastèque - Pêche
Prune - Tomate



Juillet

LES FRUITS

Avocat - Brugnon - Cassis
Figue - Fraise des bois
Framboise - Fruit de la passion
Groseille - Mangue - Melon
Mirabelle - Mûre - Myrtille
Nectarine - Pastèque - Pêche
Poire - Pomme - Prune - Tomate



Août

LES FRUITS

Abricot - Avocat - Brugnon
Figue - Fraise des bois
Framboise - Fruit de la passion
Mangue - Melon - Mirabelle
Mûre - Myrtille - Nectarine
Pastèque - Pêche - Poire
Pomme - Prune - Raisin - Tomate



Septembre

LES FRUITS

Avocat - Coing - Figue
Fruit de la passion - Kaki
Mangue - Pêche de vigne
Poire - Pomme - Prune
Raisin - Tomate



Octobre

LES FRUITS

Ananas - Avocat - Clémentine
Fruit de la passion - Grenade
Kaki - Kiwi - Mandarine
Mangue - Poire - Pomme



Novembre

LES FRUITS

Ananas - Avocat - Clémentine
Fruit de la passion - Grenade
Kaki - Kiwi - Mandarine
Mangue - Poire - Pomme



Décembre

LES LÉGUMES

Ail - Artichaut - Aubergine
Blette - Chou rouge
Concombre - Cornichon
Courgette - Cresson - Fenouil
Haricot vert - Maïs - Oseille
Patisson - Petit pois
Poivron Salade



LES LÉGUMES

Ail - Artichaut - Aubergine
Blette - Chou rouge
Concombre - Cornichon
Courgette - Cresson - Fenouil
Haricot vert - Maïs - Oseille
Patisson - Poivron - Salade



LES LÉGUMES

Ail - Artichaut - Aubergine
Blette - Brocolis - Carotte
Chou rouge - Chou-fleur
Concombre - Cornichon - Courge
Courgette - Cresson - Epinard
Fenouil - Haricot vert - Maïs
Oignon - Oseille - Patisson
Poireau - Poivron - Potiron - Salade



LES LÉGUMES

Ail - Betterave - Blette - Brocoli
Carotte - Céleri - Champignon
Chou - Chou de Bruxelles
Chou-fleur - Concombre
Courge - Courgette - Cresson
Endive - Epinard - Fenouil
Haricot vert - Mâche - Navet
Oignon - Panais - Poireau - Poivron
Potimarron Potiron - Salade



LES LÉGUMES

Ail - Betterave - Blette - Brocoli
Carotte - Céleri - Champignon
Chou - Chou de Bruxelles
Chou-fleur - Courge - Cresson
Epinard - Fenouil - Mâche
Navet - Oignon - Panais
Poireau - Potimarron - Potiron
Salade - Salsifis - Topinambour



LES LÉGUMES

Ail - Betterave - Carotte
Céleri - Champignon - Chou
Chou de Bruxelles
Chou-fleur - Courge - Cresson
Epinard - Mâche - Navet
Oignon - Panais - Poireau
Potimarron - Potiron - Salade
Salsifis - Topinambour

