

ALIMENTS DE SAISON

OCTOBRE

FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

Georges Mouton MD
& Glen Matten MSc
www.gmouton.com

3 Février 2014

Légumes :

- ✦ aubergine, courges (citrouille, potiron), tomate
- ✦ céleri, céleri branche, fenouil, poireau
- ✦ betterave, carotte, poivron
- ✦ brocoli, chou blanc, chou chinois, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou-fleur, chou-rave, cima di Rapa
- ✦ pois chiches
- ✦ maïs, manioc, épeautre, riz
- ✦ navet, panais, pomme de terre, radis long, radis, rutabaga, salsifis, topinambour
- ✦ bette, catalonia, épinard, laitue romaine, oseille
- ✦ échalote, oignon, petit oignon blanc
- ✦ verveine
- ✦ cèpe, lépiote élevée (coulemelle), pied de mouton, pleurote, trompette de la mort

Fruits autochtones :

- ✦ coing, figue, groseille, olive, pastèque, poire, pomme, prune, quetsche, raisin
- ✦ amande, châtaigne, marron, noisette, noix

Fruits exotiques :

- ✦ avocat, banane, noix de coco, datte, fruit de la passion, kiwi, kaki, litchi, mangue, papaye
- ✦ citron, clémentine, mandarine, pomelo
- ✦ pistache, goyave, grenade

Viandes, Gibier et Volailles :

- ✦ bécasse, chevreuil, lapin, lièvre, mouton, porc, sanglier
- ✦ caille, canard, chapon, dinde, faisan, oie, perdreau, pigeon, poule

Poissons & Fruits de mer :

- ✦ anguille, cabillaud, carpe, hareng, limande, lotte, merlan, rouget, saint-pierre, sardine, saumon, sole, thon, turbot
- ✦ œufs de poisson
- ✦ crabe, crevettes, homard, langouste, moules, huîtres

Divers :

- ✦ café ; miel ; œufs