

ALIMENTS DE SAISON

MAI

FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

Légumes :

- + artichaut, poivrade, aubergine, tomate, tomate charnue, courgette
- + asperge (blanche, verte), rhubarbe, concombre, fenouil
- + carotte, betterave
- + chou frisé, chou chinois, chou-fleur, chou-rave
- + fèves, petits pois, haricot vert
- + pomme de terre, pomme de terre vitelotte, radis, radis long
- + bette, cresson, laitue romaine, roquette, scarole, chicon, épinard, quinoa, orties sauvages, oseille, pourpier, salicorne
- + capucine, fleur de sureau ; verveine
- + aneth, basilic, cerfeuil, coriandre, estragon, menthe, origan, persil, sauge
- + ail, ciboulette, échalote, oignon, petit oignon blanc
- + morille

Fruits autochtones :

- + fraise, cerise, groseille verte, melon, nectarine, pêche, prune

Fruits exotiques :

- + banane
- + citron, orange, orange sanguine, pamplemousse
- + fruit de la passion, kiwi
- + mangue, papaye, avocat

Viandes, Gibier et Volailles :

- + agneau, chèvre, lapin, sanglier, veau
- + pigeonneau

Poissons & Fruits de mer :

- + aiglefin, bar, baudroie, blanchaille, brème, cabillaud, carpe, daurade, lieu, limande, lotte, perche, plie, raie, sardine, saumon, sole, truite de mer
- + anguille
- + bulot, crabe, crevette, écrevisse, gamba, homard, langouste, langoustine

Divers :

- + miel ; œufs