

ALIMENTS DE SAISON

MARS

FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

Légumes :

- + betterave, céleri rave, navet, radis, rutabaga
- + carotte, panais, salsifis
- + cardon, céleri branche, rhubarbe
- + brocoli, choux (blanc, frisé, rouge), chou-rave
- + potiron, fèves
- + pomme de terre, topinambour, crosne
- + cresson, endive, laitue, mâche, oseille, épinard, ortie sauvage
- + ail, échalote, oignon, petit oignon blanc, poireau
- + morille, pleurote, truffe

Fruits autochtones :

- + pomme, poire

Fruits exotiques :

- + ananas, banane
- + citron, mandarine, orange, orange sanguine, pamplemousse, pomelo
- + fruit de la passion, kiwi
- + mangue, papaye, avocat
- + noix de coco

Oléagineux :

- + noisette, noix

Viandes, Gibier et Volailles :

- + agneau, bœuf, chevreau, mouton, porc, sanglier, veau, biche
- + chapon, perdrix, pintade, oie, canard sauvage

Poissons & Fruits de mer :

- + bar, brème, cabillaud, carpe, daurade, grondin, lieu, lotte, merlan, limande, merluche, plie, raie, rouget, Saint-Pierre, saumon, sardine, sole, turbot
- + anguille, œufs de poisson
- + bigorneaux, coques, coquilles Saint-Jacques, crevettes, homard, huîtres, langoustine, moules, palourdes