

ALIMENTS DE SAISON

NOVEMBRE

FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

Légumes :

- + citrouille, courges
- + céleri, céleri branche, fenouil
- + carotte
- + brocoli, chou blanc, chou chinois, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou-fleur, chou pommé, chou-rave, cima di Rapa
- + épeautre, riz
- + betterave, crosne, navet, panais, pomme de terre, radis blanc, radis long, radis, rutabaga, raifort, salsifis, topinambour
- + catalonia, endive, épinard, mâche
- + romarin, sage
- + échalote, oignon, poireau
- + lépiote élevée (coulemelle), pied de mouton, pleurote, trompette de la mort, truffe

Fruits autochtones :

- + canneberge, coing, poire, pomme, raisin
- + olive, pastèque
- + châtaigne, marron, noix

Fruits exotiques :

- + ananas, avocat, banane, datte, fruit de la passion, goyave, grenade, kaki, kiwi, litchi, mangue, papaye
- + citron, clémentine, mandarine, mikan, orange, pamplemousse, pomelo
- + noix de coco, pistache

Viandes, Gibier et Volailles :

- + bécasse, biche, bœuf, chevreuil, lapin, lièvre, mouton, porc, sanglier
- + caille, canard, chapon, dinde, faisan, oie, perdreau, pigeon, pintade

Poissons & Fruits de mer :

- + anguille, cabillaud, carpe, dorade, églefin, flétan, lieu, limande, lotte, loup de mer, maquereau, merlan, perche, plié, rouget, Saint-Pierre, saumon, sole, turbot
- + œufs de poisson
- + bigorneau, bulot, coquilles Saint-Jacques, crabe, homard, huîtres, langoustine, mollusque, moules, palourde

Divers :

- + café ; miel ; œufs