

ALIMENTS DE SAISON

JUIN

FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

Légumes :

- + artichaut, aubergine, courgette, tomate, tomate charnue, tomate Peretti
- + asperge (blanche, verte), céleri branche, concombre, cornichon, fenouil, rhubarbe
- + betterave, carotte, poivron
- + brocoli, chou blanc, chou chinois, chou frisé, chou rouge, chou Romanesco, chou-fleur, chou-rave
- + fèves, haricots verts, petits pois, pois mange-tout
- + manioc, navet, pomme de terre, radis long, radis rose
- + bette, chicon (endive), cresson, épinard, laitue romaine, ortie sauvage, oseille, roquette
- + aneth, basilic, cerfeuil, coriandre, estragon, laurier, marjolaine, menthe, origan, persil, piment, romarin, sauge, thym
- + ail, ciboulette, échalote, oignon, petit oignon blanc
- + capucine, fleur de sureau; salicorne; verveine
- + cèpe, girolle, lépiote élevée (coulemelle)

Fruits autochtones :

- + abricot, amande, figue, fraise, framboise, groseille à maquereau, groseille rouge à grappe, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, prune, reine-claude
- + cerise, bigarreau, griotte, merise

Fruits exotiques :

- + avocat, banane
- + citron, orange
- + datte, fruit de la passion, kiwi, litchi, mangue, papaye

Viandes, Gibier et Volailles :

- + agneau, chèvre, lapin, lièvre, sanglier, veau
- + canard, pigeon, poule, poulet

Poissons & Fruits de mer :

- + aiglefin, bar, blanchaille, cabillaud, colin, daurade, flétan, hareng, lieu, lotte, maquereau, merlan, perche, plie, raie, rouget, sandre, sardine, saumon, sole, thon, truite de mer
- + anguille
- + bulot, calmar, coquille Saint-Jacques, crabe, crevette, écrevisse, homard, langouste, langoustine, seiche

Divers :

- + miel ; œufs