

ALIMENTS DE SAISON

FEVRIER

FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

Légumes :

- + betterave, céleri rave, raifort, rutabaga, radis
- + carotte, panais, salsifis
- + bette, céleri, fenouil, rhubarbe
- + brocoli, choux (blanc, chinois, de Bruxelles, frisé, pommé, rouge)
- + courges (citrouille, potiron, potimarron)
- + pomme de terre, topinambour, crosne du Japon
- + chicorée, cresson de fontaine, endive, frisée, laitue, mâche
- + ail, échalote, oignon, poireau
- + pleurote, truffe

Fruits autochtones :

- + pomme, poire

Fruits exotiques :

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

Oléagineux :

- + châtaigne, marron, noisette, noix

Viandes, Gibier et Volailles :

- + bœuf, mouton, porc, sanglier, venaison
- + canard sauvage, chapon, faisan, oie, perdrix, pintade

Poissons & Fruits de mer :

- + aiglefin, bar, baudroie, brème, cabillaud, carpe, daurade, flet, lieu, limande, lotte, maquereau, merlan, morue, plie, raie, sole, turbot
- + anguille, œufs de poisson
- + bigorneaux, bulots, coques, coquilles Saint-Jacques, escargots, huîtres, moules, palourdes, pétoncles