

Les fruits et légumes de saison



-MARS-

Légumes

Cardon, Carotte, Céleri,
Épinard, Chou-fleur, Navet,
Oignon, Oseille, Radis,
Poireau

C'est encore de saison, mais plus pour longtemps
Betterave, Chou et Épinard.

Fruits

Pomme, Kiwi, Poire, Orange

Betty Borghi Diététicienne
bettydiet@laposte.net