

# Les fruits et légumes de saison



- Juillet -

## Légumes

Artichaut, Aubergine, Bette, Betterave rouge, Brocolis, Choux, Carotte, Concombre, Courgette, Céleri, Epinard, Fenouil, Haricot, Laitue, Navet, Oignon, Poivron, potiron et Tomate.

## Fruits

Abricot, Banane, Cassis, Cerise, Fraise, Framboise, Citron, Kiwi, Litchi, Mangue, Melon, Myrtille, Mûre, Nectarine, Pastèque, Prune et Pêche.

Betty Borghi - Diététicienne  
bettydiet@laposte.net