

ALIMENTS DE SAISON

JANVIER

FUNCTIONAL MEDICINE

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

Légumes :

- + betterave, bette, carotte, céleri rave, navet
- + brocoli, choux (blanc, vert, rouge, frisé, pommé, chinois, de Bruxelles)
- + courges (citrouille, potiron, potimarron)
- + chicorée, crosne, navet, panais, pomme de terre, raifort, rutabaga, salsifis, topinambour
- + mâche, endive
- + ail, échalote, oignon, poireau
- + pleurote, trompette de la mort, truffe

Fruits autochtones :

- + poire, pomme, rhubarbe
- + châtaigne, noisette, noix

Fruits exotiques :

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

Viandes, Gibier et Volailles :

- + canard sauvage, faisan, oie, perdrix, venaison

Poissons & Fruits de mer :

- + bigorneaux, bulot, coquilles Saint-Jacques, coquillages, homard, huîtres, langoustine, mollusques, moules
- + aiglefin, bar, daurade, flétan, grondin, limande, maquereau, merlu, raie, sole, turbot