





Janvier		
Fruits	Légumes	
Ananas Avocat Banane Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Champignons Choux Courge Endive Epinards Mâche	Navet Oignon Panais Poireau Pomme de terre Salade verte
		


Février		
Fruits	Légumes	
Avocat Banane Citron Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Carotte Céleri Champignons Choux Endive Epinards Mâche	Navet Oignon Panais Poireau Pomme de terre Salade verte
		


Mars		
Fruits	Légumes	
Avocat Banane Citron Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Artichaut Betterave Carotte Céleri Champignons Choux Endive Epinards Mâche	Navet Oignon Poireau Pomme de terre Radis Salade verte
		


Avril		
Fruits	Légumes	
Avocat Banane Citron Kiwi Orange Pamplemousse Poire Pomme Rhubarbe	Ail Artichaut Asperge Betterave Champignons Chou-fleur Concombre Endive Epinards Herbes aromatiques	Mâche Navet Oignon Poireau Pomme de terre Radis Salade verte
		

Mai		
Fruits	Légumes	
Banane Cerises Citron Fraises Framboises Orange Pamplemousse Pomme Rhubarbe	Ail Artichaut Asperge Betterave Brocoli Champignons Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricots verts Herbe aromatiques	Navet Petit pois Pomme de terre Radis Salade verte Tomates
		


Juin		
Fruits	Légumes	
Abricot Banane Cerises Citron Fraises Figues Melon Nectarine Orange Pamplemousse Pastèque Pêche Petits fruits rouges Pomme Rhubarbe	Artichaut Asperge Aubergine Betterave Blettes Brocoli Champignons Concombre Courgette Epinards Fenouil Herbes aromatiques	Petit pois Poivron Pomme de terre Radis Salade verte Tomates
		

Juillet		
Fruits	Légumes	
Abricot Banane Cassis Cerises Citron Figue Fraises Melon Mirabelle Nectarine Orange Pamplemousse Pastèque Pêche Petits fruits rouges Pomme Prune	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Brocoli Champignons Concombre Courgette Fenouil Haricots verts Herbes aromatiques Maïs Poivron	Pomme de terre Salade verte Tomate
		

Août		
Fruits	Légumes	
Banane Citron Figue Melon Myrtille Nectarine Noisettes Noix Orange Pamplemousse Pastèque Pêche Petits fruits rouges Poire Prune Raisin	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Brocoli Champignons Concombre Courgette Fenouil Haricots verts Herbes aromatiques	Poivron Pomme de terre Salade verte Tomates
		

Septembre		
Fruits	Légumes	
Banane Citron Melon Nectarine Noisettes Noix Orange Pamplemousse Pastèque Pêche Petits fruits rouges Poire Pomme Prune Pruneau Raisin	Ail Artichaut Aubergine Betterave Blettes Brocoli Carotte Champignons Concombre Courgette Epinards Fenouil Haricots verts Herbes aromatiques	Oignon Poireau Poivron Pomme de terre Salade verte Tomates
		

Octobre		
Fruits	Légumes	
Banane Citron Coing Noisettes Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Betterave Blettes Brocoli Carotte Céleri Champignons Chou Pommé Chou-Fleur Choux de Bruxelles Concombre Courge Echalotes Endive Epinards Herbes aromatiques	Mâche Navet Oignon Panais Poireau Pomme de terre Salade verte
		

Novembre		
Fruits	Légumes	
Avocat Banane Coing Kiwi Mandarine Noisettes Noix Orange Pamplemousse Poire Pomme Raisin	Ail Betterave Blettes Brocoli Carotte Céleri Champignons Choux Courge Echalotes Endive Epinards Herbes aromatiques	Mâche Navet Oignon Panais Poireau Pomme de terre Salade verte
		

Décembre		
Fruits	Légumes	
Avocat Banane Kiwi Mandarine Orange Pamplemousse Poire Pomme	Ail Betterave Brocoli Carotte Céleri Champignons Choux Courge Echalotes Epinards	Mâche Navet Oignon Panais Poireau Pomme de terre Salade verte
		