

Barbara RENAUD  
Diététicienne – Nutritionniste.  
22 bd Général Leclerc  
92000 NANTERRE  
Tél : 06 49 76 57 78

# FRUITS ET LEGUMES DE SAISON

## LEGUMES DU MOIS DE NOVEMBRE

Chou blanc	Endive
Chou de Bruxelles	Epinard
Chou frisé	Fenouil
Chou rouge	Mâche
Chou-chinois	Oignon
Chou-rave	Panais
Cima di Rapa	Radis
Citrouille	Radis long
Courge	Salsifis
Céleri	Topinambour
Céleri branche	

## FRUITS DU MOIS DE NOVEMBRE

Ananas	Mangue
Avocat	Marron
Banane	Noix
Fruit de la passion	Orange
Kaki	Papaye
Kiwi	Poire
Mandarine	

## LEGUMES TOUTE L'ANNEE

Carottes (récolté en pleine saison et conservé)  
Champignons de Paris  
Poireaux  
Pomme de terre (récolté en pleine saison et conservé)  
Salades

## FRUITS TOUTE L'ANNEE

Banane  
Citron  
Mangue  
Orange  
Pamplemousse  
Pomme (récolté en pleine saison et conservé)