



# Légumes et fruits

LÉGUMES		PRINTEMPS	ETE	AUTOMNE	HIVER
4-6 mois	Pommes de terre				
	Endive				
	Aubergine				
	Chou fleur				
	Brocoli				
	Chou chinois				
	Courgette				
	Céleri rave				
	Salade				
	Potiron				
	Pourpier				
	Betterave rouge				
	Epinard				
	Tomate				
	Salade de blé				
	Fenouil				
	Chicon				
	Carotte				
	6 mois	Petits pois			
Poireau					
Haricots verts					
Navet					
Haricots verts coupés					
8-10 mois	Asperge				
	Céleri blanc				
	Champignons				
	Concombre				
	Chou-navet				
12 mois	Maïs				
	Poivron				
	Chou rouge				
	Chou vert				
	Salsifis				
	Germes de soja				
	Chou de bruxelles				
	Oignon				
	Chou blanc				



# Légumes et fruits

FRUITS		PRINTEMPS	ETE	AUTOMNE	HIVER
4-6 mois	Pomme				
	Banane				
	Poire				
	Citron				
	Kiwi				
	Clémentine				
	Mangue				
	Melon				
	Nectarine				
	Pêche				
	Pamplemousse				
	Prune				
	Orange				
	6 mois	Abricot			
Mûres					
Framboises					
Papaya					
12 mois	Fraises				
	Ananas				
	Groseilles				
	Raisins				
	Cerises				

## Remarque:

Des légumes congelés non-préparés peuvent aussi être utilisés. Vous ne devez pas faire attention aux saisons. Aux légumes congelés non-préparés il n'y a pas de sel ajouté et ils sont congelés à la température idéale afin de garder les nutriments.

Faites attention aux légumes préparés. On y ajoute du sel et des sauces à la crème et ils ne sont pas adaptés pour les enfants.