

ALIMENTS DE SAISON

DECEMBRE

FUNCTIONAL MEDICINE Ltd.

Your health today and tomorrow

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

3 Février 2014

Légumes :

- + citrouille, courges
- + céleri, fenouil
- + carotte
- + brocoli, chou blanc, chou chinois, chou de Bruxelles, chou frisé, chou pommé, chou rouge, chou-fleur, chou-rave, cima di Rapa
- + riz
- + betterave, crosne, panais, pomme de terre, radis, radis blanc, radis long, raifort, rutabaga, salsifis, topinambour
- + chicorée, mâche
- + échalote, oignon, poireau
- + pied de mouton, pleurote, trompette de la mort, truffe

Fruits autochtones :

- + coing, poire, pomme
- + châtaigne, marron
- + olive

Fruits exotiques :

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

Viandes, Gibier et Volailles :

- + agneau, bécasse, bœuf, chèvre, chevreuil, lièvre, mouton, porc, sanglier
- + bécasse, canard, chapon, dinde, faisan, oie, perdreau

Poissons & Fruits de mer :

- + anguille, cabillaud, carpe, lieu, limande, lotte, maquereau, merlan, morue, rouget, Saint-Pierre, saumon, sole, turbot
- + œufs de poisson
- + coquilles Saint-Jacques, homard, huîtres, langoustines, moules, palourdes

Divers :

- + café ; œufs