

La santé dans l'assiette



**LES FRUITS & LÉGUMES
DE SAISON**

By Question des Qi Libres

Mois de Juin



Pourquoi manger des légumes et fruits de saison ?

La première et principale raison les nutriments qu'ils contiennent nécessaires au bon fonctionnement de votre corps pour la saison qui lui correspond.

Mais aussi, leur influence climatique en fonction des conditions climatiques dans laquelle nous nous trouvons.

Par exemple :

La tomate, fruit de nature fraîche (quelque soit la façon dont on le cuisine) est destiné à **RAFRAICHIR** le corps de l'intérieur.

A consommer plutôt pendant les périodes chaudes.

La Carotte, légume de nature tiède (quelque soit la façon dont on le cuisine) est destiné à **RECHAUFFER** le corps de l'intérieur.

A consommer plutôt pendant les périodes les plus fraîches.

Les légumes de Juin



Artichauts



Bettes



Champignons



Choux fleurs



Choux Verts



Concombre



Courgettes



Cresson



Endive Française

Les légumes de Juin (suite)



Epinards



Laitue



Navets



*Pommes de terre
nouvelles*



Radis



Romaine

Les condiments de Juin



Ail



Echalotes



Oignon

Les herbes aromatiques de Juin



Aneth



Basilic



Ciboulette



Coriandre



Menthe



Origan



Persil



Sauge



Thym

Les fruits de Juin



Abricotss



Bananes



Cerises



Citron



Fraises

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF

sur mon site web :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres