

La santé dans l'assiette



LES FRUITS & LÉGUMES DE SAISON



By Question des Qi Libres

Mois d'Avril

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 d'avril



Bettes



Butternut



Carottes



Céleris branches



Céleri rave



Champignons



Choux fleurs



Choux Rouge



Courge



Cresson



Endives



Navets

Les légumes d'avril (suite).



Poireaux

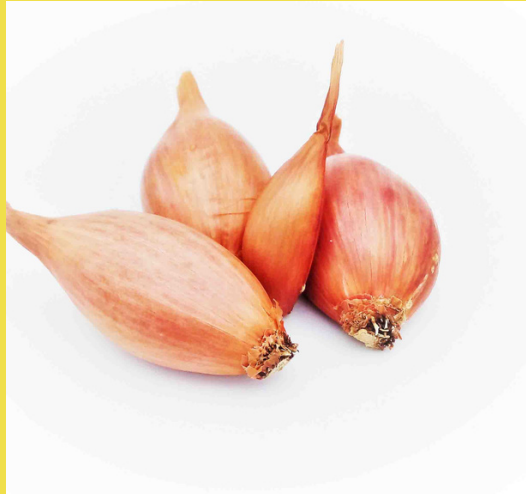


Scarole

Les condiments d'avril



Ail



Echalotes



Oignon

Les herbes aromatiques d'avril



Ciboulette



Persil

Les fruits d'avril



Bananes



Citron



Oranges



Pomelo



Pommes

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