

La santé dans l'assiette



**LES FRUITS & LÉGUMES
DE SAISON**

By Question des Qi Libres

Mois de Février



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 février



Butternut



Carottes



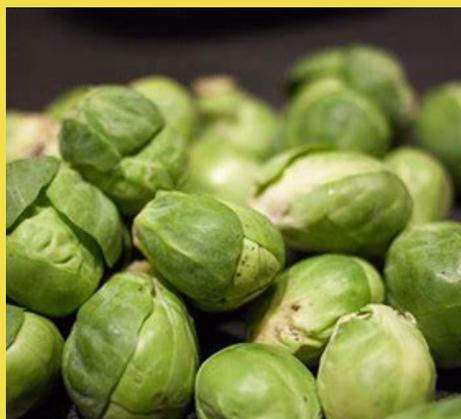
Céleris branches



Céleri rave



Champignons



Choux de Bruxelles



Choux Rouge



Choux Vert



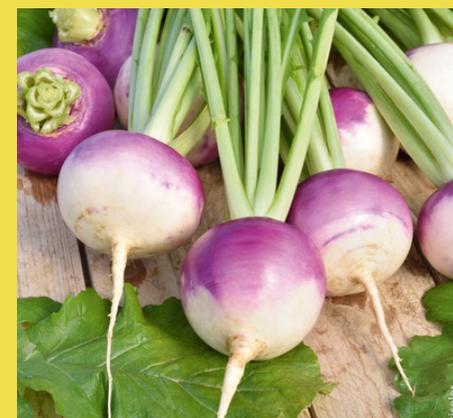
Courge



Endives



Fenouil



Navets

Les légumes de février (suite).



Poireaux



Potiron



Salsifis

Les condiments de février



Ail



Echalotes



Oignon

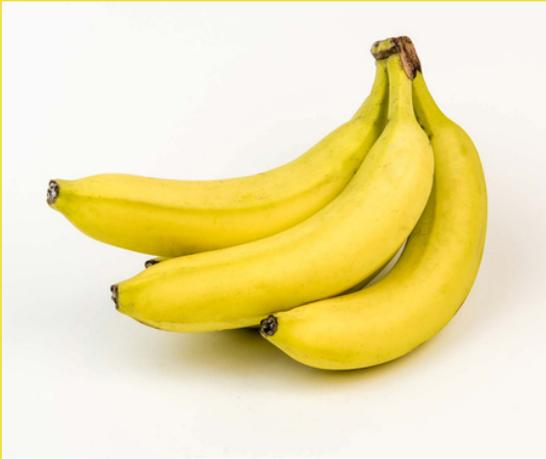
Les herbes aromatiques de février



Ciboulette

Bien que sur notre calendrier grégorien le printemps débute à compter du 21 mars. Il n'en demeure pas moins que lorsque nous ouvrons grand nos yeux. La nature se réveille début février (4 février au calendrier chinois) avec la floraison des amandiers et des abricotiers .

Les fruits de février



Bananes



Citron



Clémentines



Oranges



Poires



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