

La santé dans l'assiette



**LES FRUITS & LÉGUMES
DE SAISON**

By Question des Qi Libres

Mois de Mai



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 Mai



Asperges



Bettes



Betteraves cuites



Carottes



Champignons



Choux fleurs



Choux Verts nouveaux



Concombre



Cresson

Les légumes de Mai (suite)



Epinards



Laitue



Navets



Radis



Romaine

Les condiments de Mai



Ail



Echalotes



Oignon

Les herbes aromatiques de Mai



Ciboulette



Coriandre



Menthe



Origan

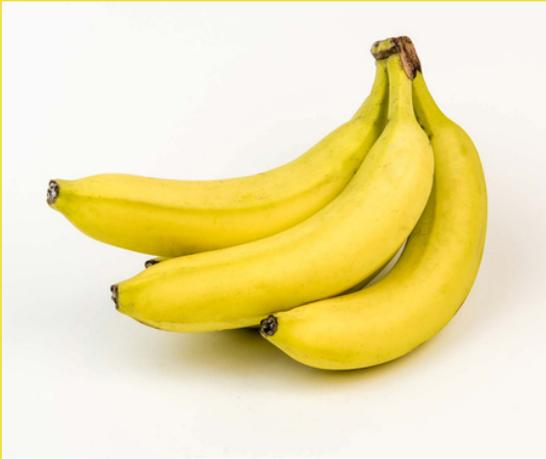


Persil



Sauge

Les fruits de Mai



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