

La santé dans l'assiette



**LES FRUITS & LÉGUMES
DE SAISON**

By Question des Qi Libres

Mois de Juillet



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 Juillet



Artichauts



Aubergines



Batavia



Bettes



Champignons



Choux Verts



Concombre



Courgettes



Cresson

Les légumes de Juillet (suite)



Haricots écosés



Haricots verts



Laitue



Mange-tout



Navets



Petits pois



Pouirons



Radis

Les condiments de Juillet



Ail



Echalotes



Oignon

Les herbes aromatiques de Juillet



Aneth



Basilic



Ciboulette



Coriandre



Menthe



Origan



Persil



Sauge



Thym

Les fruits de Juillet



Abricots



Bananes



Cerises



Citron



Fraises



Melon



Pêches



Tomates

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