

La santé dans l'assiette



**LES FRUITS & LÉGUMES
DE SAISON**

By Question des Qi Libres

Mois de Janvier



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 janvier



Butternut



Carottes



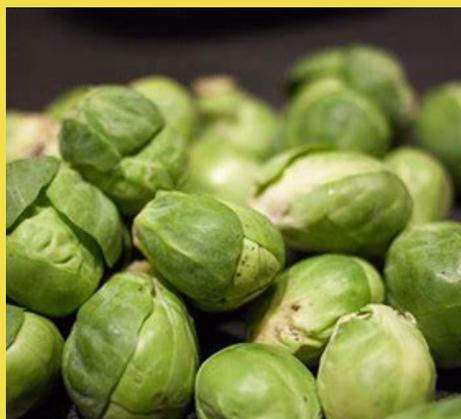
Céleris branches



Céleri rave



Champignons



Choux de Bruxelles



Choux Rouge



Choux Vert



Courge



Endives



Fenouil



Mâche

Les légumes de janvier (suite)



Navets



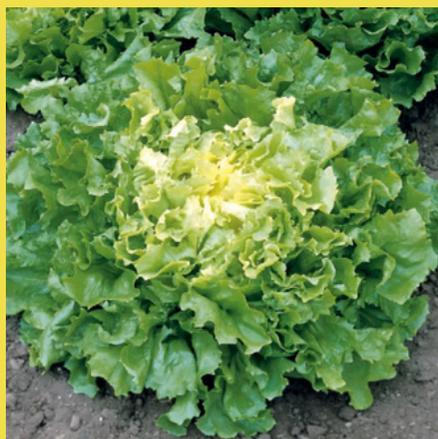
Poireaux



Potiron



Salsifis



Scarole

Les condiments de janvier



Ail



Echalotes



Oignon

Les herbes aromatiques de janvier



*Dame Nature étant au repos en période hivernale,
aucune herbe aromatique fraîche n'est disponible.
Il est possible de les remplacer par les épices qui auront la propriété de
réchauffer le corps.*

Les fruits de janvier



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