

*La santé dans l'assiette*



**LES FRUITS & LÉGUMES  
DE SAISON**

*By Question des Qi Libres*

*Mois de octobre*



# 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'Octobre



*Betteraves cuites*



*Bettes*



*Butternut*



*Carottes*



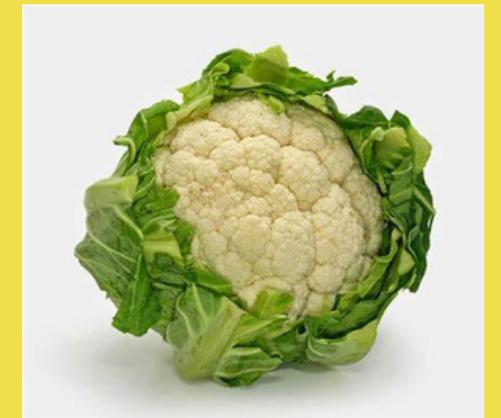
*Céleris branches*



*Céleri rave*



*Champignons*



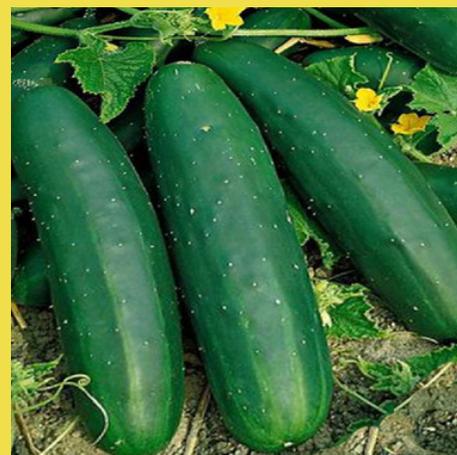
*Choux fleurs*



*Choux Rouge*



*Choux Vert*



*Concombres*



*Courge*

# Les légumes d'octobre (suite)



*Courgettes*



*Cresson*



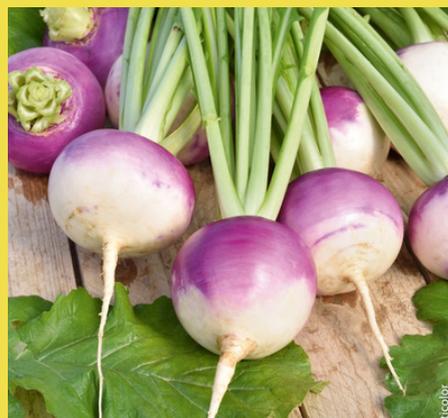
*Fenouil*



*Haricots écosés*



*Laitue*



*Navets*



*Poireaux*



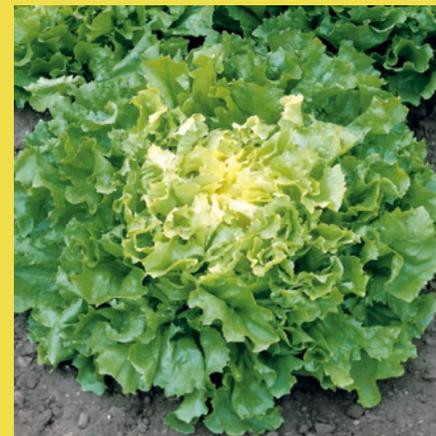
*Poissons*



*Potiron*



*Radis*



*Scarole*

# Les condiments d'Octobre



*Ail*



*Echalotes*



*Oignon*

# Les herbes aromatiques d'Octobre



*Coriande*

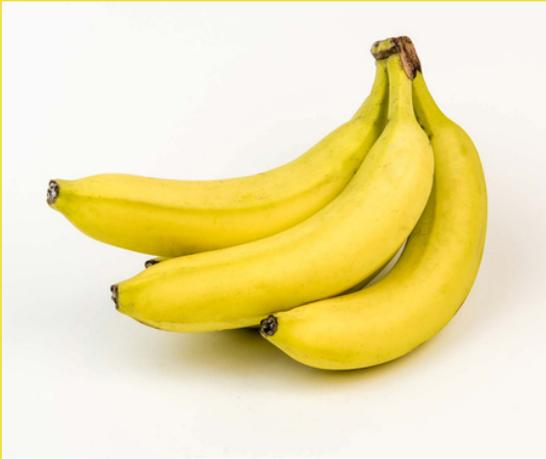


*Persil*



*Sauge*

# Les fruits d'Octobre



*Bananes*



*Citron*



*Poires*



*Pomme*



*Questches*



*Raisin*



*Tomate*

*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*