

AVRIL

LÉGUMES

*artichaut, asperge, avocat,
betterave,
carotte, champignon, chou-fleur,
concombre, courgette,
endive, épinard,
fenouil, fève,
navet,
poireau, pomme de terre,
radis,
salade*

FRUITS

*ananas,
banane,
citron,
fraise,
kiwi,
mandarine, mangue,
orange,
passion, papaye, pomelo, pomme*