

MARS

LÉGUMES

*artichaut,
betterave, brocoli,
carotte, céleri, champignon de Paris,
choux, chou fleur, cresson,
endive, épinard,
fenouil,
navet,
oignon,
panais, poireau, pomme de terre,
radis, rutabaga,
salsifis,
topinambour*

FRUITS

*ananas, avocat,
banane,
citron,
kiwi,
mandarine, mangue,
fruit de la passion,
papaye, poire, pomelo, pomme*