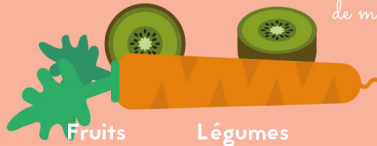


#1

# Janvier

Celui qui m'empêchera  
de manger de la raclette  
n'est panais.



## Fruits

Clémentine  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

## Légumes

Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri rave  
Champignon de Paris  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou rouge  
Chou vert  
Courge

Crosne  
Endive  
Epinard  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre

Potiron  
Rutabaga  
Salsifi  
Topinambour

#2

# Février



## Fruits

Citron  
Clémentine  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

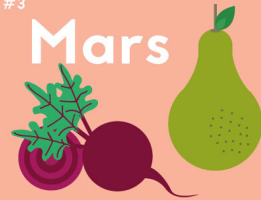
## Légumes

Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri rave  
Champignon de Paris  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou rouge  
Chou vert  
Crosne  
Endive  
Epinard

Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre  
Rutabaga  
Salsifi  
Topinambour

#3

# Mars



## Fruits

Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

## Légumes

Artichaut  
Asperge  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri rave  
Champignon de Paris  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou rouge  
Chou vert  
Endive

Epinard  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre  
Rutabaga  
Salsifi

**HTC**  
santé  
VOTRE SOLUTION SANTÉ & BIEN-ÊTRE

#4

# Avril



## Fruits

Kiwi  
Pamplemousse  
Pomme  
Rhubarbe

## Légumes

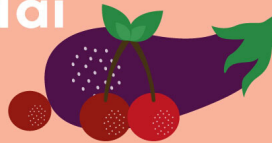
Artichaut  
Asperge  
Brocoli  
Champignon de Paris  
Chou-fleur  
Chou vert  
Concombre  
Endive  
Epinard

Frisée  
Mâche  
Morille  
Navet  
Oignon  
Oignon nouveau  
Petit pois  
Poireau  
Radis

#5

# Mai

Are you radis ?



## Fruits

Carise  
Fraise  
Kiwi  
Rhubarbe

## Légumes

Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Champignon de Paris  
Concombre  
Courgette  
Epinard

Fenouil  
Fèves  
Laitue  
Morille  
Oignon nouveau  
Petit pois  
Radis

#6

# Juin



## Fruits

Abricot  
Carise  
Citron  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Nectarine  
Pastèque  
Pêche  
Rhubarbe  
Tomate

## Légumes

Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Betterave  
Bléte  
Céleri branche  
Chou rave  
Concombre  
Courgette  
Fenouil  
Fèves  
Girole

Haricot vert  
Laitue  
Oignon nouveau  
Petit pois  
Poivron  
Radis

# Calendrier des fruits et légumes de saison

#7

# Juillet



On n'a pas le melon,  
mais on est toujours  
champions !

## Fruits

Abricot  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Mûres

Myrtilles  
Nectarine  
Pastèque  
Pêche  
Prune  
Quetsche  
Tomate

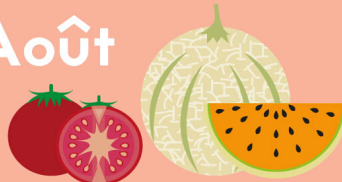
## Légumes

Artichaut  
Aubergine  
Betterave  
Bléte  
Céleri branche  
Concombre  
Courgette  
Fenouil

Girole  
Haricot vert  
Laitue  
Maïs  
Oignon nouveau  
Poivron

#8

# Août



## Fruits

Abricot  
Cassis  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Mirabelle  
Mûres  
Myrtilles

Nectarine  
Noisette  
Pastèque  
Pêche  
Prune  
Quetsche  
Raisin  
Tomate

## Légumes

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Bléte  
Céleri branche  
Cèpe  
Concombre  
Courge

Courgette  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue  
Maïs  
Poivron

#9

# Septembre



En septembre  
il peut encore  
faire artichaut.

## Fruits

Cassis  
Figue  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Mirabelle  
Mûres  
Myrtilles  
Noisette

Poire  
Pomme  
Prune  
Quetsche  
Raisin  
Tomate

## Légumes

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Bléte  
Brocoli  
Céleri branche  
Cèpe  
Chou de Bruxelles  
Champignon de Paris  
Chou-fleur  
Concombre

Courgette  
Epinard  
Fenouil  
Haricot vert  
Laitue  
Maïs  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Poivron

#10

# Octobre



## Fruits

Châtaigne  
Coing  
Figue  
Mûres  
Myrtilles  
Noisette  
Noix  
Poire  
Pomme  
Quetsche  
Raisin

## Légumes

Ail  
Betterave  
Bléte  
Brocoli  
Carotte  
Céleri branche  
Céleri rave  
Cèpe  
Champignon de Paris  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur

Chou vert  
Courge  
Echalote  
Endive  
Epinard  
Fenouil  
Frisée  
Haricot vert  
Mâche  
Maïs  
Navet

Oignon  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre  
Potiron  
Salsifi

#11

# Novembre



## Fruits

Châtaigne  
Clémentine  
Coing  
Kiwi  
Noisette  
Noix  
Poire  
Pomme

## Légumes

Ail  
Betterave  
Bléte  
Brocoli  
Carotte  
Céleri rave  
Cèpe  
Champignon de Paris  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou rouge

Chou vert  
Courge  
Crosne  
Echalote  
Endive  
Epinard  
Fenouil  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon

#12

# Décembre



All I want  
for Christmas is chou.

## Fruits

Châtaigne  
Coing  
Clémentine  
Kiwi  
Orange  
Poire  
Pomme

## Légumes

Ail  
Betterave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri rave  
Champignon de Paris  
Chou de Bruxelles  
Chou-fleur  
Chou rouge  
Chou vert  
Courge  
Crosne  
Echalote  
Endive  
Epinard

Fenouil  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Panais  
Poireau  
Pomme de terre  
Potiron  
Radis  
Rutabaga  
Salsifi  
Topinambour

[htc-sante.com](http://htc-sante.com)