

FRUITS	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC	MACRONUTRIMENTS	MICRONUTRIMENTS
ABRICOT						*	*	*					GLUCIDES	VIT A
ARBOUSE									*	*	*		FIBRES GLUCIDES	VIT C E POTASSIUM
AMANDE									*	*			FIBRES LIPIDES	VIT B1 B2 B3 B9 E MANGANESE MAGNESIUM CALCIUM PHOSPHORE POTASSIUM ZINC CUIVRE FER
CASSIS						*	*	*					FIBRES	VIT C E FIBRE POTASSIUM
CERISE					*	*	*						GLUCIDES	SELENIUM
CHATAIGNE										*	*	*	FIBRES GLUCIDES	VIT B6 B9 POTASSIUM
CITRON	*	*	*	*							*	*	GLUCIDES	VIT C
CLEMENTINE	*	*									*	*	GLUCIDES	VIT C
COING									*	*	*		GLUCIDES	VIT C
FIGUE							*	*	*	*			GLUCIDES	FIBRE CUIVRE
FRAISE					*	*	*	*					GLUCIDES	VIT C B9 MANGANESE
FRAMBOISE						*	*	*					FIBRES	FIBRE VIT C MANGANESE
GRENADE	*	*									*	*	GLUCIDES	VIT B9
GROSEILLE						*	*	*					GLUCIDES	FIBRE VIT C
JUJUBE									*	*			GLUCIDES	VIT C B CALCIUM FER PHOSPHORE
KAKI										*	*		FIBRES GLUCIDES	FIBRE VIT B1
KIWI	*	*	*								*	*	GLUCIDES PROTEINES FIBRES	VIT C B9 SELENIUM
MANDARINE	*	*									*	*	GLUCIDES	VIT C
MELON						*	*	*	*				PAUVRE	VIT A C POTASSIUM SELENIUM
MIRABELLE								*	*				GLUCIDES	CUIVRE
MURE								*	*				GLUCIDES	FIBRE VIT C MANGANESE
MYRTILLE							*	*	*	*			GLUCIDES	MANGANESE
NECTARINE							*	*					PROTEINES	VIT C A B3 SELENIUM
NOISETTE								*	*	*	*		FIBRES LIPIDES PROTEINES	VIT B1 B5 B6 B9 E MANGANESE CUIVRE PHOSPHORE FER POTASSIUM ZINC
NOIX								*	*	*	*		FIBRES LIPIDES PROTEINES	VIT B1 B5 B6 B9 E FIBRE MANGANESE CUIVRE PHOSPHORE FER POTASSIUM ZINC
ORANGE	*	*	*								*	*	GLUCIDES	VIT C
PAMPLEMOUSSE	*	*	*	*	*	*							GLUCIDES	VIT C
PASTEQUE						*	*	*	*				GLUCIDES	POTASSIUM
PECHE						*	*	*	*				GLUCIDES	VIT C A E SELENIUM
POIRE	*	*	*					*	*	*	*	*	FIBRES GLUCIDES	SELENIUM
POMME	*	*	*	*				*	*	*	*	*	GLUCIDES	VIT C
PRUNE						*	*	*	*				GLUCIDES	VIT C A
PRUNEAU								*	*				GLUCIDES	VIT C A
RAISIN								*	*	*			GLUCIDES	VIT C B1 E
FRUITS EXPORTEES	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC	MACRONUTRIMENTS	MICRONUTRIMENTS
ANANAS	*	*	*	*						*	*	*	GLUCIDES	MAGANESE VIT C
AVOCAT	*	*	*	*						*	*	*	FIBRES LIPIDES	VIT B9 CUIVRE POTASSIUM
BANANE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES GLUCIDES	VIT B6 MAGANESE POTASSIUM SELENIUM
CARAMBOLE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT C B5 MAGNESIUM CALCIUM
DATTE										*	*	*	FIBRES GLUCIDES	POTASSIUM FER MAGNESIUM
FIGUE DE BARBARIE								*	*	*			FIBRES GLUCIDES	FIBRE VIT C MANGANESE MAGNESIUM
FRUIT DE LA PASSION	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES GLUCIDES	FIBRE VIT C POTASSIUM
LITCHI	*										*	*	GLUCIDES	VIT C B9
MANGUE				*	*	*	*						GLUCIDES	VIT C B9 MANGANESE
NOIX DE COCO	*	*									*	*	FIBRES LIPIDES	VIT C B9 CALCIUM MAGNESIUM POTASSIUM FER SELENIUM
PAPAYE										*	*	*	GLUCIDES	VIT C B9 CALCIUM
LEGUMES	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC	MACRONUTRIMENTS	MICRONUTRIMENTS
ARTICHAUT				*	*	*	*	*	*				FIBRES	VIT B9, C, SELENIUM, POTASIAM, CUIVRE
ASPERGE			*	*	*	*	*						PROTEINES	VIT B9, C
AUBERGINE					*	*	*	*	*	*			FIBRES	FIBRES
BETTERAVE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	GLUCIDES	VIT B9, MANGANESE, POTASSIUM
BLETTE BETTE DE CARDE			*	*	*	*	*	*	*	*			PROTEINES	VIT C B9 POTASSIUM
BROCOLI						*	*	*	*	*	*		LIPIDES	VIT B9 C
CARDON											*		FIBRES	VIT B9 CUIVRE POTASSIUM
CAROTTE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES GLUCIDES	VIT A
CAROTTE JAUNE							*	*	*	*	*	*	FIBRES GLUCIDES	VIT A

CELERI BRANCHE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT C B9 CALCIUM
CELERI RAVE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT B9 SELENIUM POTASSIUM
CHAMPIGNON PARIS	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES PROTEINES	VIT B3 B5 POTASSIUM PHOSPHORE
CHOU BLANC	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT B9 C
CHOU-FLEUR	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT B9 SELENIUM
CHOU DE BRUXELLES	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES PROTEINE	VITC B9 B6 POTASSIUM
CHOU ROMANESCO	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT C E
CHOU ROUGE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT B9 C CALCIUM
CHOU VERT POMME	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	LIPIDES	VIT B9 C POTASSIUM
CITROUILLE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT A SELENIUM
CONCOMBRE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT C B5 B9 POTASSIUM MANGANESE POTASSIUM
COURGE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT A SELENIUM
COURGE BUTTERNUT	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT A SELENIUM
COURGETTE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT B9
CRESSON	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PROTEINES	VIT C B9 POTASSIUM CALCIUM PHOSPHORE
CROSNE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	GLUCIDES	POTASSIUM CALCIUM PHOSPHORE
ENDIVE CHICON	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT B9
EPINARD	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PROTEINES	VIT B9 E CALCIUM MANGANESE POTASSIUM FER
FENOUIL	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	POTASSIUM
FEVE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES PROTEINES	VITC E B9 MAGNESIUM FER
FRISEE CHICOREE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT C B9 POTASSIUM CALCIUM SELENIUM FER
HARICOT	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	FIBRES VIT B9 SELENIUM
LAITUE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT A B9
LENTILLE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	GLUCIDES PROTEINES	VIT E B3 POTASSIUM PHOSPHORE CALCIUM FER ZINC
MACHE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES PROTEINES	VIT C E B3 POTASSIUM PHOSPHORE CALCIUM FER
MAIS	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PROTEINES GLUCIDES	VIT B5
NAVET	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT A
OIGNON	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	SELENIUM
ORTIE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PROTEINES	VIT C,A,B2,B5,B9,FER ET CALCIUM
OSEILLE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT C MAGNESIUM POTASSIUM MANGANESE FER
PANAIS	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT C POTASSIUM MAGNESIUM
PATATE DOUCE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	GLUCIDES	VIT A C B3 POTASSIUM ZINC FER
PATISSON	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	POTASSIUM
PETIT POIS	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES PROTEINES GLUCIDES	VIT C B9 POTASSIUM MAGNESIUM FER
POIS GOURMAND	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES PROTEINES	VIT C B9 POTASSIUM MAGNESIUM FER
POIREAU	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	SELENIUM
PISSENLIT	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PROTEINE	VIT A C E B1 B6 FER POTASSIUM
POIREE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT C B9
POIVRON	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	GLUCIDES	VIT C
POMME DE TERRE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	GLUCIDES	VIT C
POTIMARRON	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT C E B9 POTASSIUM
POTIRON	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT C E B9 POTASSIUM
RADIS	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT C B3 POTASSIUM
RUTABAGA	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	GLUCIDES	VIT C E B9 POTASSIUM
SALSIFIS	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT B6
TOMATE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT C E POTASSIUM
TOPINAMBOUR	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PROTEINES GLUCIDES	VIT B9 POTASSIUM
VITELLOTTE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	GLUCIDES	VIT C
AROMATES ET AUTRES	JANV	FEV	MARS	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC	MACRONUTRIMENTS	MICRONUTRIMENTS
AIL	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES PROTEINES GLUCIDES	VIT B6 B9 B1 C MANGANESE CUIVRE POTASSIUM PHOSPHORE
BASILIC	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT A B9 C MANGANESE CUIVRE FER CALCIUM MAGNESIUM
CERFEUIL	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PROTEINES LIPIDES	VIT B2 B9 C E MANGANESE CALCIUM POTASSIUM
CIBOULETTE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PAUVRE	VIT A C B9 MANGENESE
CORIANDE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PROTEINES	VIT A C B9 E POTASSIUM CUIVRE MANGENESE
ECHALOTTE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	PROTEINES	VIT B6 B9
GINGEMBRE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	LIPIDES	MANGANESE POTASSIUM
MENTHE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT A B9 C E MANGANESE CUIVRE FER CALCIUM MAGNESIUM
PERSIL	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES	VIT A B9 C CALCIUM FER MANGANESE POTASSIUM
PIGNONS DE PIN	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES LIPIDES	MAGNESIUM PHOSPHORE FER
RHUBARBE	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRES GLUCIDES	VIT C B9 CALCIUM POTASSIUM
THYM	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	FIBRE PROTEINE GLUCIDE	VIT C A B2