



M'Ta Diet

Expert en perte de poids



<i>Mois de consommation</i>	<i>Légumes</i>
Janvier	Ail, Betterave, Carotte, Chou, Chou de Bruxelles, Chou rouge, Courge, Crosne, Céleri, Endive, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Salsifi, Topinambour, Épinard
Février	Ail, Betterave, Carotte, Chou de Bruxelles, Crosne, Céleri, Endive, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Radis, Salsifi, Topinambour, Épinard
Mars	Ail, Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Crosne, Céleri, Endive, Frisée, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Radis, Salsifi, Topinambour, Épinard
Avril	Ail, Artichaut, Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Chou-fleur, Concombre, Céleri, Endive, Frisée, Laitue, Navet, Oignon, Poireau, Radis, Épinard
Mai	Ail, Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Carotte, Chou-fleur, Concombre, Courgette, Céleri, Laitue, Navet, Oignon, Radis, Tomate, Épinard
Juin	Ail, Artichaut, Asperge, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Concombre, Courgette, Céleri, Fenouil, Haricot Vert, Laitue, Navet, Oignon, Poivron, Radis, Tomate, Épinard
Juillet	Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Concombre, Courge, Courgette, Céleri, Fenouil Frisée, Haricot vert, Laitue, Oignon, Poivron, Radis, Tomate, Épinard
Août	Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Concombre, Courge, Courgette, Céleri, Fenouil Frisée, Haricot vert, Laitue, Oignon, Poivron, Radis, Tomate, Épinard
Septembre	Ail, Artichaut, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Concombre, Courge, Courgette, Céleri, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue, Oignon, Panais, Poireau, Poivron, Potiron, Radis, Tomate, Épinard
Octobre	Ail, Aubergine, Betterave, Blette, Brocoli, Carotte, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Concombre, Courge, Courgette, Céleri, Endive, Fenouil, Frisée, Haricot vert, Laitue, Oignon, Panais, Poireau, Potiron, Radis, Rutabaga, Salsifi, Topinambour, Tomate, Épinard
Novembre	Ail, Betterave, Brocoli, Cardon, Carotte, Chou, Chou de Bruxelles, Chou-fleur, Citrouille, Courge, Crosne, Céleri, Endive, Fenouil, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Potiron, Radis, Rutabaga, Salsifi, Topinambour, Épinard
Décembre	Ail, Betterave, Carotte, Chou, Chou de Bruxelles, Chou rouge, Courge, Crosne, Céleri, Endive, Frisée, Mâche, Navet, Oignon, Panais, Poireau, Potiron, Radis, Rutabaga, Salsifi, Topinambour, Épinard