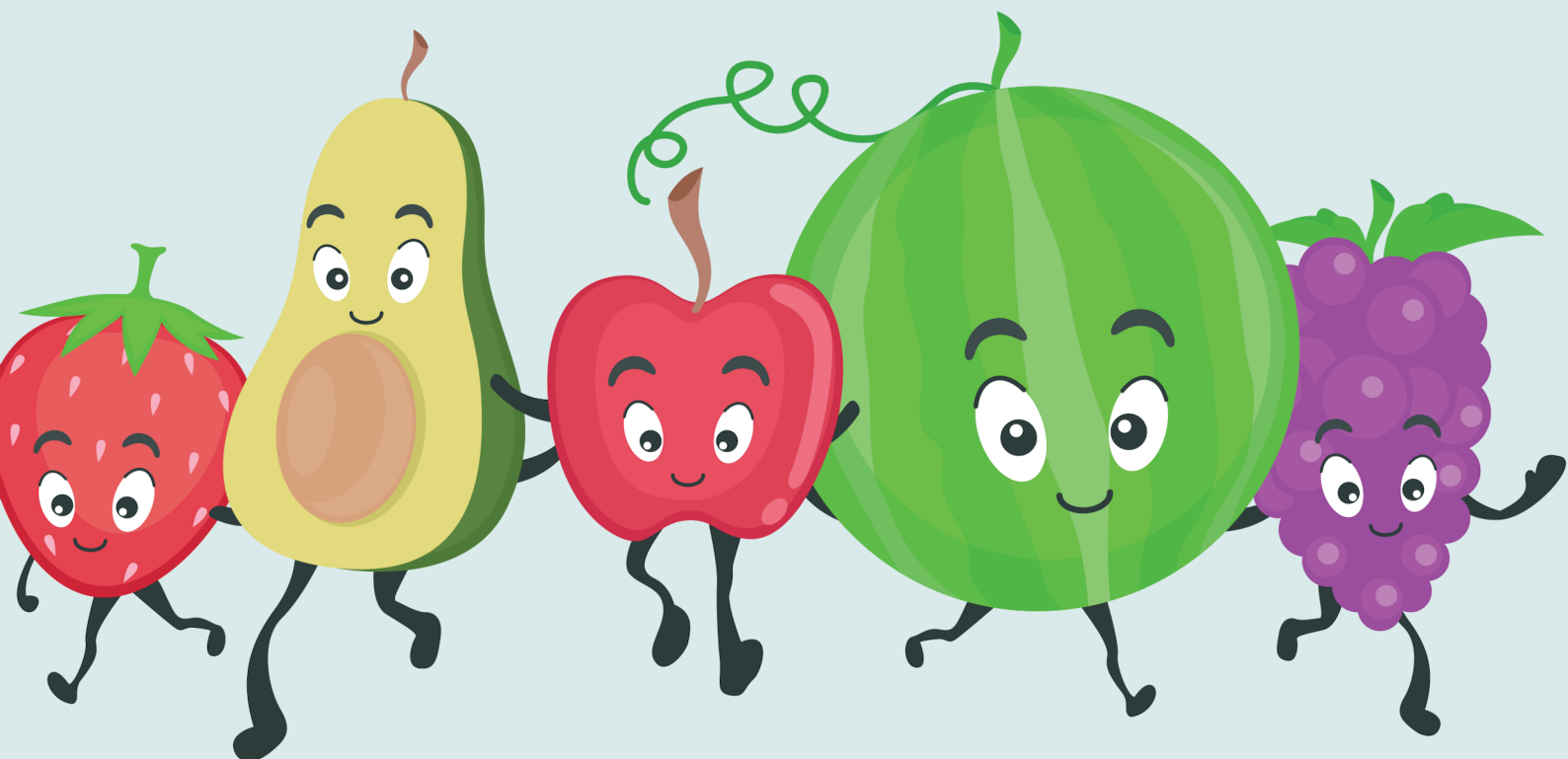


EBOOK GRATUIT

CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



COPYRIGHT ©

Hello & bienvenue !

Tout d'abord je voudrais te remercier chaleureusement pour ton achat et ta confiance. Si tu as un quelconque soucis n'hésites pas à me contacter sur mon adresse mail
ana@desmainsalafourchette.com.

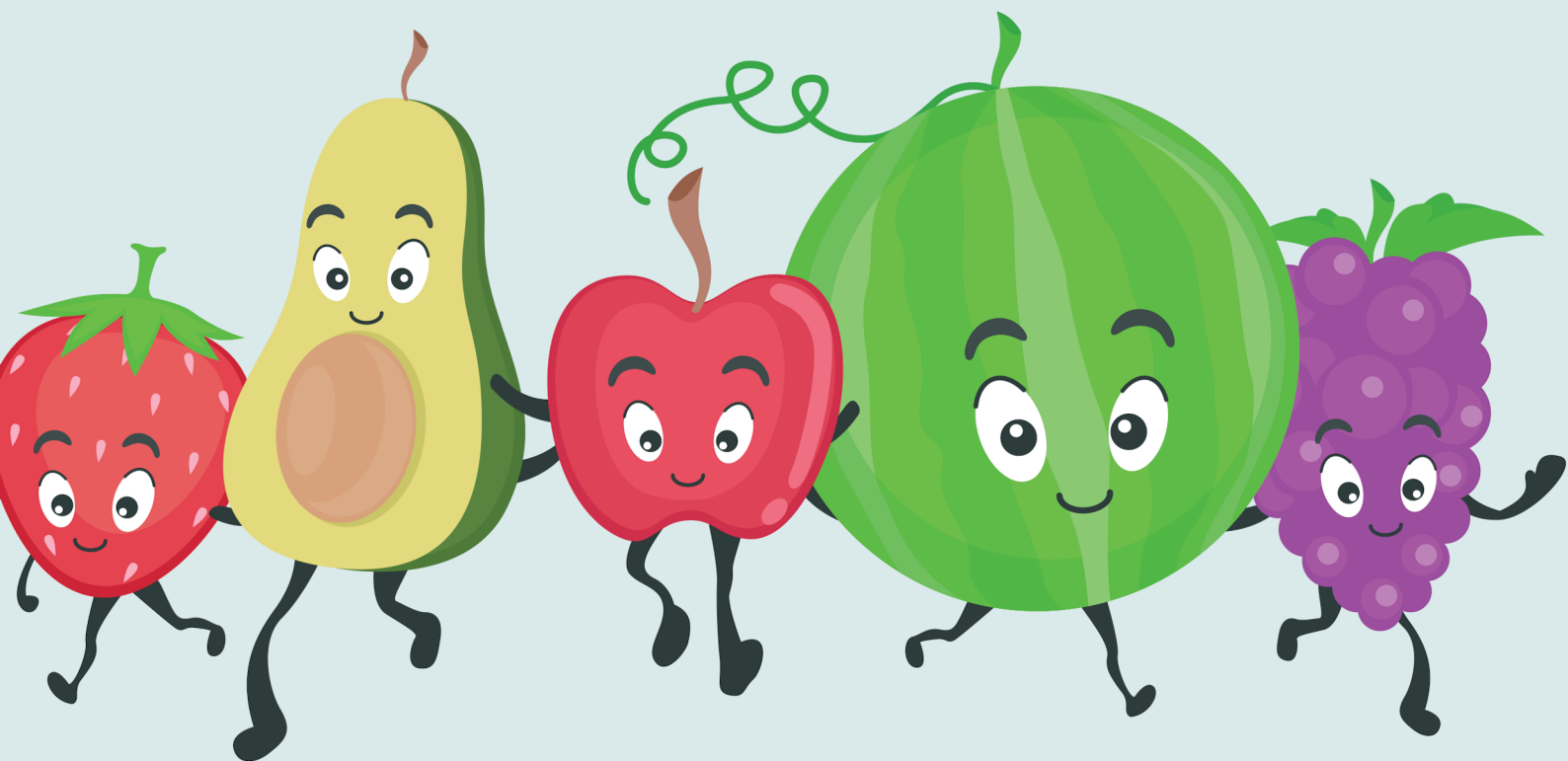
Il est important pour moi de te préciser que j'ai mit tout mon coeur à créer cet ebook pour aider un maximum de parents et professionnels de la petite enfance.
Cet ebook est protégé par des droits d'auteurs. Il est donc interdit de le partager sans mon autorisation.

Si tu es un.e professionnel.le de la petite enfance et que tu souhaites le partager avec des parents / collègues, tu peux me le demander par mail (ana@desmainsalafourchette.com) je serais ravie d'aider une bonne cause et d'échanger avec toi.

Je te souhaite une bonne lecture et j'espère que ces fiches te seront utiles.

1

PANEL ALIMENTAIRE



LES ALIMENTS QUE _____ A GOÛTÉ !

JANVIER

- Topinambour
- Panais
- Potiron
- Epinards
- Endive
- Les choux
- Chou Kale
- Chou-fleur
- Betterave
- Céleri-rave*
- Navet
- Champignon
- Courge
- Poireau
- Rutabaga
- Orange
- Kiwi
- Grenade
- Poire
- Citron
- Pomelo
- Clémentine
- Mandarine
- Pomme
- Kaki

FÉVRIER

- Carotte
- Radis noir
- Topinambour
- Céleri rave
- Les choux
- Chou Fleur
- Betterave
- Navet
- Pleurote
- Ch. de Paris
- Endive
- Rutabaga
- Poireau
- Epinards
- Panais
- Orange
- Kiwi
- Grenade
- Poire
- Citron
- Pomelo
- Clémentine
- Pomme
- Kaki

MARS

- Carotte
- Radis
- Topinambour
- Céleri rave
- Les choux
- Chou Fleur
- Betterave
- Navet
- Pleurote
- Ch. de Paris
- Endive
- Rutabaga
- Poireau
- Epinards
- Artichaut
- Orange
- Kiwi
- Pomme
- Poire
- Citron
- Pomelo

AVRIL

- Carotte
- Radis
- Topinambour
- Concombre
- Chou vert
- Chou-fleur
- Betterave
- Navet
- Pleurote
- Ch. de Paris
- Asperge
- Rutabaga
- Poireau
- Epinards
- Artichaut
- Orange
- Kiwi
- Pomme
- Poire
- Citron
- Pomelo
- Rhubarbe
- Fraise

MAI

- Carotte
- Radis
- Petits pois
- Concombre
- Fèves
- Laitue
- Betterave
- Navet
- Pleurote
- Ch. de Paris
- Asperge
- Fenouil
- Courgette
- Epinards
- Artichaut
- Tomate
- Kiwi
- Pomme
- Cerise
- Citron
- Pomelo
- Rhubarbe
- Fraise
- Framboise

JUIN

- Carotte
- Radis
- Petits pois
- Concombre
- Fèves
- Laitue
- Brocolis
- Blette
- Oseille
- Ch. de Paris
- Asperge
- Fenouil
- Courgette
- Epinards
- Artichaut
- Poivron
- Aubergine
- Tomate
- Melon
- Groseille
- Cerise
- Citron
- Pêche
- Rhubarbe
- Framboise
- Fraise
- Framboise
- Abricot

JUILLET

- Carotte
- Haricots verts
- Céleri branche
- Concombre
- Maïs
- Laitue
- Brocolis
- Blette
- Oseille
- Artichaut
- Poivron
- Fenouil
- Courgette
- Aubergine
- Tomate
- Melon
- Groseille
- Raisin
- Prune
- Pêche
- Rhubarbe
- Mûre
- Framboise
- Abricot
- Myrtilles
- Pastèque
- Figue
- Nectarine

AOÛT

- Carotte
- Haricot vert
- Céleri branche*
- Concombre
- Maïs
- Laitue
- Brocolis
- Blette
- Oseille
- Artichaut
- Poivron
- Fenouil
- Courgette
- Aubergine
- Tomate
- Melon
- Groseille
- Raisin
- Mirabelle
- Pêche
- Poire
- Mûre
- Framboise
- Abricot
- Myrtilles
- Pastèque
- Figue
- Nectarine

SEPTEMBRE

- Carotte
- Haricot vert
- Céleri branche*
- Concombre
- Maïs
- Laitue
- Brocolis
- Blette
- radis noir
- Artichaut
- Poivron
- Fenouil
- Courgette
- Aubergine
- Champignons
- Choux
- Poireau
- Epinards
- Tomate
- Melon
- Groseille
- Raisin
- Mirabelle
- Myrtille
- Poire
- Mûre
- Framboise
- Figue

OCTOBRE

- Carotte
- Céleri rave*
- Céleri branche*
- Concombre
- Maïs
- Panais
- Brocolis
- Blette
- Courges
- Mâche
- Navet
- Fenouil
- Ch. Bruxelles
- Endive
- Champignons
- Choux
- Poireau
- Epinards
- Prune
- Coing
- Kaki
- Raisin
- Pomme
- Figue
- Poire
- Mûre

NOVEMBRE

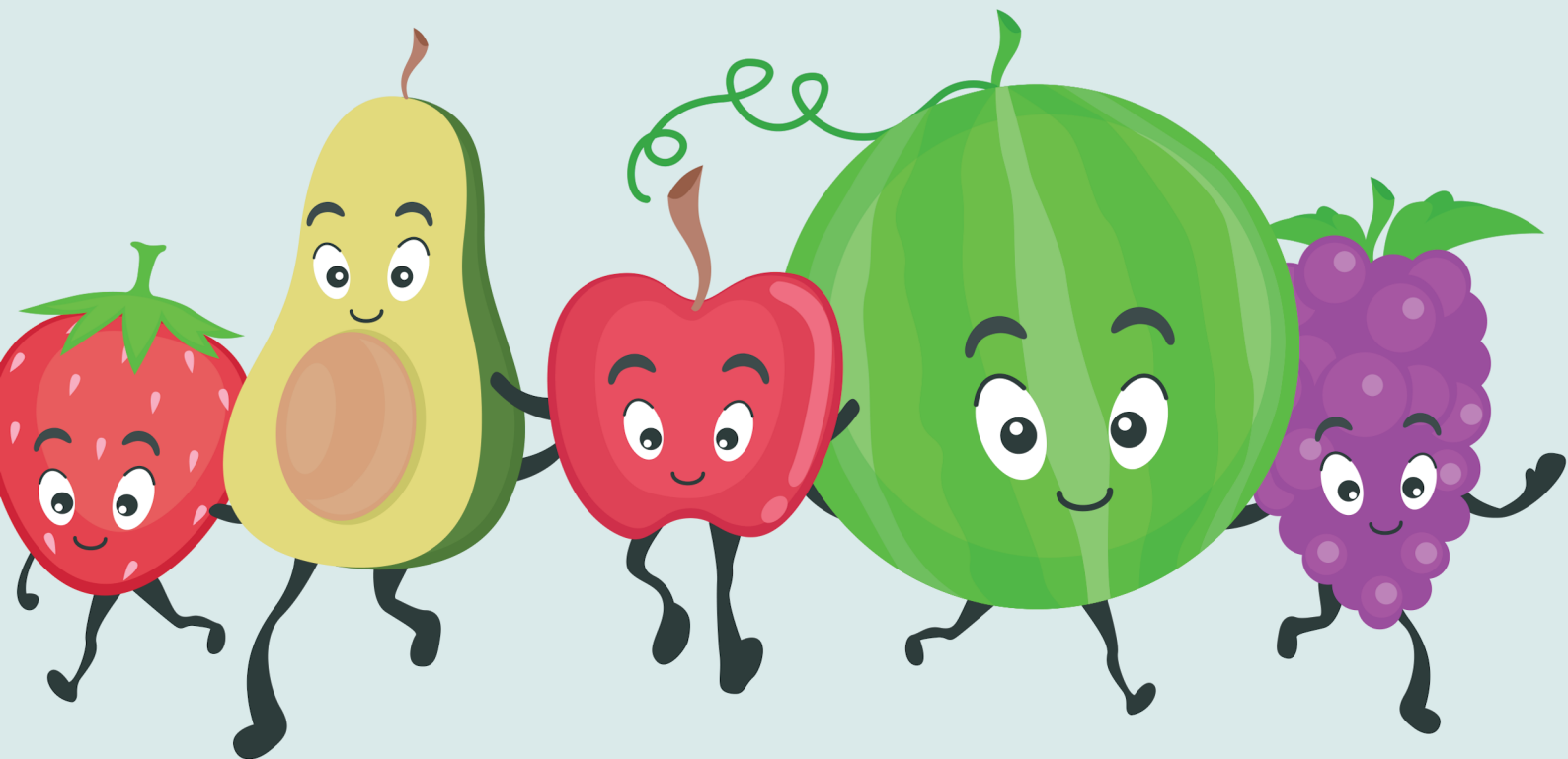
- Carotte
- Céleri rave*
- Céleri branche*
- Radis noir
- Topinambour
- Panais
- Brocolis
- Blette
- Courges
- Mâche
- Navet
- Fenouil
- Ch. Bruxelles
- Endive
- Champignon
- Choux
- Poireau
- Epinards
- Betterave
- Rutabaga
- Grenade
- Clémentine
- Kaki
- Mandarine
- Pomme
- Kiwi
- Poire

AOÛT

- Carotte
- Céleri rave*
- Céleri branche
- Radis noir
- Topinambour
- Panais
- Brocolis
- Rutabaga
- Courges
- Mâche
- Navet
- Fenouil
- Ch. Bruxelles
- Endive
- Champignon
- Choux
- Poireau
- Epinards
- Betterave
- Grenade
- Clémentine
- Kaki
- Mandarine
- Pomme
- Kiwi
- Poire
- Orange
- Citron

2

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



LE MOIS DE JANVIER

LES LÉGUMES

TOPINAMBOUR



PANAIS



POTIRON



ÉPINARDS



ENDIVE



LES CHOUX



CHOU KALE



CHOU-FLEUR



BETTERAVE



CELERI-RAVE



NAVET



CHAMPIGNONS



COURGE



POIREAU



RUTABAGA



LES FRUITS

ORANGE



KIWI



GRENADE



POIRE



CITRON



POMELO



CLÉMENTINE



POMME



KAKI



LE MOIS DE FÉVRIER

LES LÉGUMES

CAROTTE



RADIS NOIR



TOPINAMBOUR



CÉLÉRI RAVE



LES CHOUX



CHOU FLEUR



BETTERAVE



NAVET



PLEUROTE



CH. DE PARIS



ENDIVE



RUTABAGA



POIREAU



ÉPINARDS



PANAIS



LES FRUITS

ORANGE



KIWI



GRENADE



POIRE



CITRON



POMELO



CLÉMENTINE



POMME



KAKI



LE MOIS DE MARS

LES LÉGUMES

CAROTTE



RADIS



TOPINAMBOUR



CÉLÉRI RAVE



LES CHOUX



CHOU FLEUR



BETTERAVE



NAVET



PLEUROTE



CH. DE PARIS



ENDIVE



RUTABAGA



POIREAU



ÉPINARDS



ARTICHAUT



LES FRUITS

ORANGE



KIWI



POMME



POIRE



CITRON



POMELO



LE MOIS D' AVRIL

LES LÉGUMES

CAROTTE



RADIS



TOPINAMBOUR



CONCOMBRE



CHOU VERT



CHOU FLEUR



BETTERAVE



NAVET



PLEUROTE



CH. DE PARIS



ASPERGE



RUTABAGA



POIREAU



ÉPINARDS



ARTICHAUT



LES FRUITS

ORANGE



KIWI



POMME



POIRE



CITRON



POMELO



RHUBARBE



FRAISE



LE MOIS DE MAI

LES LÉGUMES

CAROTTE



RADIS



PETITS POIS



CONCOMBRE



FÈVES



LAITUE



BETTERAVE



NAVET



PLEUROTE



CH. DE PARIS



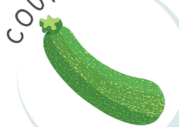
ASPERGE



FENOUIL



COURGETTE



ÉPINARDS



ARTICHAUT



LES FRUITS

TOMATE



KIWI



POMME



CERISE



CITRON



POMELO



RHUBARBE



FRAISE



FRAMBOISE



LE MOIS DE JUIN

LES LÉGUMES

CAROTTE



RADIS



PETITS POIS



CONCOMBRE



FÈVES



LAITUE



BROCOLIS



BLETTE



OSEILLE



CH. DE PARIS



ASPERGE



FENOUIL



COURGETTE



ÉPINARDS



ARTICHAUT



POIVRON



AUBERGINE



LES FRUITS

TOMATE



MELON



GROSEILLE



CERISE



CITRON



PÊCHE



RHUBARBE



FRAISE



FRAMBOISE



ABRICOT



MYRTILLES



PASTÈQUE



LE MOIS DE JUILLET

LES LÉGUMES

CAROTTE



HARICOTS VERTS



CÉLÉRI BRANCHE



CONCOMBRE



MAÏS



LAITUE



BROCOLIS



BLETTE



OSEILLE



ARTICHAUT



POIVRON



FENOUIL



COURGETTE



AUBERGINE



LES FRUITS

TOMATE



MELON



GROSEILLE



RAISIN



PRUNE



PÊCHE



RHUBARBE



MÛRE



FRAMBOISE



ABRICOT



MYRTILLES



PASTÈQUE



FIGUE



NECTARINE



LE MOIS D'

AOÛT

LES LÉGUMES

CAROTTE



HARICOTS VERTS



CÉLÉRI BRANCHE



CONCOMBRE



MAÏS



LAITUE



BROCOLIS



BLETTE



OSEILLE



ARTICHAUT



POIVRON



FENOUIL



COURGETTE



AUBERGINE



LES FRUITS

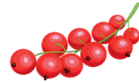
TOMATE



MELON



GROSEILLE



RAISIN



MIRABELLE



PÊCHE



POIRE



MÛRE



FRAMBOISE



ABRICOT



MYRTILLES



PASTÈQUE



FIGUE



NECTARINE



LE MOIS DE SEPTEMBRE

LES LÉGUMES

CAROTTE



HARICOTS VERTS



CÉLÉRI BRANCHE



CONCOMBRE



MAÏS



LAITUE



BROCOLIS



BLETTE



RADIS NOIR



ARTICHAUT



POIVRON



FENOUIL



COURGETTE



AUBERGINE



CHAMPIGNONS



CHOUX



POIREAU



ÉPINARDS



LES FRUITS

TOMATE



MELON



GROSEILLE



RAISIN



MIRABELLE



MYRTILLE



POIRE



MÛRE



FRAMBOISE



FIGUE



LE MOIS DE

OCTOBRE

LES LÉGUMES

CAROTTE



CÉLÉRI RAVE



CÉLÉRI BRANCHE



CONCOMBRE



MAÏS



PANAIS



BROCOLIS



BLETTE



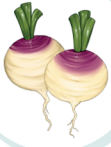
COURGES



MÂCHE



NAVET



FENOUIL



CH. DE BRUXELLES



ENDIVE



CHAMPIGNONS



CHOUX



POIREAU



ÉPINARDS



LES FRUITS

PRUNE



COING



KAKI



RAISIN



POMME



FIGUE



POIRE



MÛRE



LE MOIS DE NOVEMBRE

LES LÉGUMES

CAROTTE



CÉLÉRI RAVE



CÉLÉRI BRANCHE



RADIS NOIR



TOPINAMBOUR



PANAIS



BROCOLIS



BLETTE



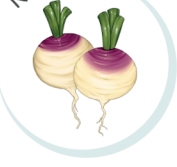
COURGES



MÂCHE



NAVET



FENOUIL



CH. DE BRUXELLES



ENDIVE



CHAMPIGNONS



CHOUX



POIREAU



ÉPINARDS



BETTERAVE



RUTABAGA



LES FRUITS

GRENADE



CLÉMENTINE



KAKI



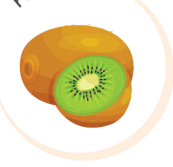
MANDARINE



POMME



KIWI



POIRE



LE MOIS DE DÉCEMBRE

LES LÉGUMES

CAROTTE



CÉLÉRI RAVE



CÉLÉRI BRANCHE



RADIS NOIR



TOPINAMBOUR



PANAIS



BROCOLIS



RUTABAGA



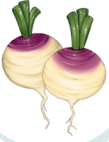
COURGES



MÂCHE



NAVET



FENOUIL



CH. DE BRUXELLES



ENDIVE



CHAMPIGNONS



CHOUX



POIREAU



ÉPINARDS



BETTERAVE



LES FRUITS

GRENADE



CLÉMENTINE



KAKI



MANDARINE



POMME



KIWI



POIRE



ORANGE



CITRON





DES MAINS À LA FOURCHETTE

MERCI POUR TA CONFIANCE !



Création et Copyright : Des Mains à la Fourchette

Mise en page : Canva

Bibliothèque d'image : BNPdesignstudio

Ressource gratuite.

2023

COPYRIGHT © DES MAINS A LA FOURCHETTE