

Smart Saison



Savoir acheter des fruits et légumes
de saison



Smart
DIET



Smart ZOOM

Équilibre alimentaire



Chocolat noir (>60% de cacao),
Fruits secs : pruneaux, abricots secs,
dattes, baies de goji...,
Miel, sirop d'agave, sirop d'érable
Muscovado

Huiles vierges : olive, colza...
Beurre, crème fraîche,
Graines oléagineuses : amandes, noix,
noisettes, graines de lin...

Veiller à la qualité.
Minimum 1 poisson gras par semaine.

Yaourt, fromage blanc, faisselle, petit
suisse, lait, fromages.

Sous toutes leurs formes : crus,
surgelés, en conserve, sous vide,
en smoothie, soupes ...

Céréales et produits céréaliers com-
plets : riz, quinoa, pain, pâtes...
Légumes secs : lentilles, haricots rouges,
pois cassés, pois chiche ...
Châtaigne, patate douce, pommes de terre

Augmenter sa consommation
d'eau selon l'effort physique et la
température.
Maximum 3 cafés par jour.



Produits sucrés



Matières Grasses



Viande, Poisson, Oeuf



Produits laitiers



Fruits et légumes



Féculents



Eau



En hiver



Artichaut
Betterave
Brocoli
Cardon

Carotte
Céleri
Champignon
de Paris
Chou


Chou de
Bruxelles
Chou-fleur
Courge

Cresson
Crosne
Endive
Épinard

Mâche
Navet
Oignon
Oseille

Panais
Pissenlit
Poireau
Potiron

Radis
Salsifis
Topinambour



Ananas
Avocat
Banane

Citron
Clémentine
Datte
Fruit de
la passion

Goyave
Grenade
Kaki

Kiwi
Litchi
Mandarine

Mangue
Pample-
mousse

Papaye
Poire
Pomelo

Pomme
Orange
Orange sanguine





Au printemps

Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Brocolis

Carotte
Céleri
Champignon
de Paris
Chou fleur

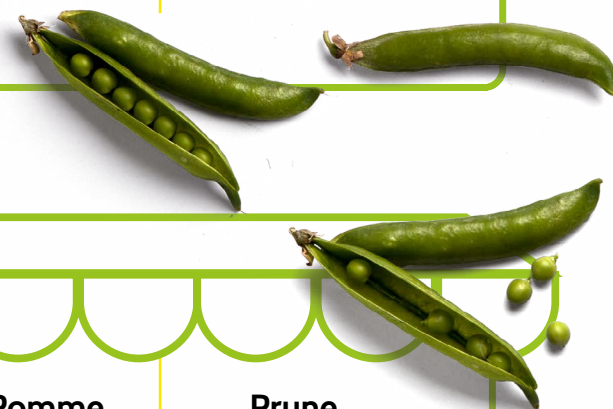
Chou rouge
Concombre
Courgette

Cresson
Fenouil
Epinard

Laitue ou
romaine
Mâche
Morille
Navet

Oignons
Oseille
Petit pois
Poireau

Poivron
Radis
Salade frisée
Tomates



Abricots
Banane
Cassis

Cerise
Citron

Fraise
Fraise des
bois

Framboise
Figue
Groseille
Kiwi
Mangue
Melon

Mûre
Nectarine
Pastèque

Pomme
Pêche

Prune
Rhubarbe



En été



Ail Artichaut Aubergine	Batavia Betterave Blette Brocolis	Carotte Céleri Chou de bruxelles Chou fleur Chou rouge	Concombre Cornichon Courge Courgette Cresson	Epinard Fenouil Haricot vert Laitue	Navet Oignon Oseille Pâtisson	Poireau Poivron Radis Salade Tomate
-------------------------------	--	--	--	--	--	---



Abricots Banane Brugnon	Cassis Cerise Fraise	Fraise des bois Framboise Figue Groseille	Mangue Melon Mirabelle Mûre Myrtille	Nectarine Pastèque Pêche	Pomme Poire Prune	Quetsche Raisin Renne Claude
-------------------------------	----------------------------	--	--	--------------------------------	-------------------------	------------------------------------

En automne



Artichaut
Aubergine
Betterave
Blette

Brocoli
Carotte
Céleri

Cèpe
Champignons
de Paris
Chou chinois
Chou de
Bruxelles
Chou fleur

Courge
Courgette
Cresson
Endive
Épinard

Fenouil
Laitue
Mâche
Navet
Oignon
Panais

Potiron
Pleurote
Poireau
Potiron
Radis

Salade
Salsifi
Topinambour



Banane
Châtaigne
Coing

Clémentine
Figue
Framboise

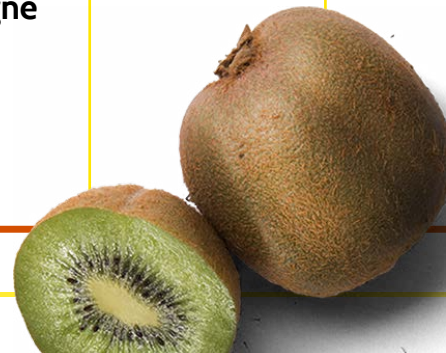
Kiwi
Mandarine
Myrtille

Orange
Pêche
de vigne

Pomme
Poire

Prune
Quetsche

Raisin



**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

Visitez notre site : www.smartdiet.fr

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

