

Calendrier de saisonnalité

Janvier

Abricot péyi	Mandarine
Caïmite	Orange
Chadèque	Pamplemousse
Fruit à pain	Prune de cythère
	Topinambour

Février

Abricot péyi	Mandarine
Caïmite	Orange
Chadèque	Pamplemousse
Corossol	Pomme cajou
Fruit à pain	Prune de cythère

Mars

Abricot péyi	Orange
Caïmite	Pomme cajou
Corossol	Prune de cythère

Avril

Abricot péyi	Mangue
Caïmite	Massissi
Cerise péyi	Orange
Corossol	Pomme cajou
Jacque	

Mai

Abricot péyi	Mangue
Caïmite	Massissi
Cerise péyi	Pomme cajou
Corossol	Pomme d'eau
Jacque	

Juin

Abricot péyi	Jacque
Caïmite	Mangue
Cerise péyi	Massissi
Corossol	Pomme cajou
Fruit à pain	Pomme d'eau

Juillet

Abricot péyi	Mangue
Cerise péyi	Massissi
Corossol	Pomme cajou
Fruit à pain	Pomme d'eau
Jacque	

Août

Abricot péyi	Mangue
Cerise péyi	Massissi
Corossol	Pomme cannelle
Fruit à pain	Pomme d'eau
Jacque	Prune Moubin

Septembre

Corossol	Pomme cannelle
Fruit à pain	Pomme d'eau
Jacque	Prune de cythère
Mangue	Prune Moubin
Massissi	

Octobre

Mangue	Pomme d'eau
Orange	Prune de cythère
Pomme cannelle	Prune Moubin

Novembre

Chadèque	Pomme cannelle
Mandarine	Prune de cythère
Orange	Prune Moubin
Pamplemousse	Topinambour

Décembre

Abricot péyi	Orange
Chadèque	Pamplemousse
Fruit à pain	Prune de cythère
Mandarine	Topinambour

Riches péyi-a!

Fruits et légumes de Martinique

Données issues de l'étude de fruits et légumes exclusivement récoltés en Martinique

(Etude PARM, 2008-2011)



PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
NOTRE MODÈLE
À DE L'AVENIR

Les fibres

régulent le transit intestinal et augmentent la sensation de satiété.

Les pois d'angole sont 4 fois plus riches en fibres que la pomme de terre.

FRUITS ET LÉGUMES DE MARTINIQUE

	Eau %	Valeur énergétique kcal	Protides g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Amidon g/100g	Index glycémique	Fibres g/100g	Vitamine C mg/100g	Polyphénols mg/100g	Caroténoïdes µg/100g	Vitamine B9 µg/100g	Potassium mg/100g
LÉGUMES													
Christophine blanche	91,4	33	1,0	0,0	7,2	2	50	1,9	8	47	293	21	192
Concombre	96,8	13	0,4	0,3	2,3	tr	15	0,6	0,3	12	52	13	151
Cresson	95,0	16	2,2	0,1	1,6	0	15	2,1	2	91	4339	57	432
Giraumon	91,2	33	1,0	0,1	7,1	2,4	75	2,0	0,1	29	8492	26	381
Gombo	87,5	48	1,8	0,3	9,5	0,3	-	4,8	3	225	552	107	373
Massissi	83,8	65	2,6	0,8	11,9	0,3	-	2,2	73	49	17	4	364
Papaye verte	90,4	36	0,7	0,0	8,3	tr	59	1,8	39	44	113	33	67
Tomate	94,1	22	1,1	0,0	4,4	tr	38	1,2	15	42	660	19	237
LÉGUMES PÉYI													
Banane jaune	64,1	139	1,1	0,1	33,6	18,2	70	1,8	6	42	862	24	373
Chou de chine (dachine)	65,3	137	1,1	0,3	32,5	29,5	55	3,0	4	87	51	17	476
Chou dur	63,7	135	3,3	0,0	30,5	17,2	-	2,2	19	211	356	22	373
Fruit à pain	70,5	115	1,3	0,1	27,3	21	65	2,9	8	29	245	14	371
Kamanioc	62,3	147	0,6	0,0	36,1	20	39	2,8	21	24	0	23	267
Igname	71,7	112	2,1	0,4	25,1	20,8	18	3,5	13	100	201	23	190
Patate douce	63,8	141	1,4	0,1	33,7	21,4	33	7,2	10	73	1787	64	370
Pois d'angole	49,1	198	16,3	0,7	31,6	11,1	22	7,6	569	979	364	178	566
Ti-nain	72,1	108	1,1	0,1	25,9	20,7	45	1,8	9	47	248	24	373
Topinambour	82,7	67	1,2	0,2	15,1	10	-	-	10	30	136	-	-
FRUITS													
Abricot péyi	85,4	58	0,5	0,0	13,9	0	-	3,1	3	117	3200	13	47
Ananas	83,4	65	0,5	0,0	15,7	0	46	1,3	38	73	497	8	165
Caïmite	80,3	92	0,3	2,9	16,1	-	-	2,7	5	515	26	-	149
Cerise péyi *	93,0	27	0,6	0,1	6,0</								