

Les fruits et les légumes de saison



ASPTT

FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies

asptt.com



Nutrition 
by ASPTT



L'INTÉRÊT DE MANGER DE SAISON

Chaque saison influence la disponibilité des fruits et des légumes à consommer.

Au printemps

La température plus douce et les précipitations favorisent les fruits et les légumes contenant :

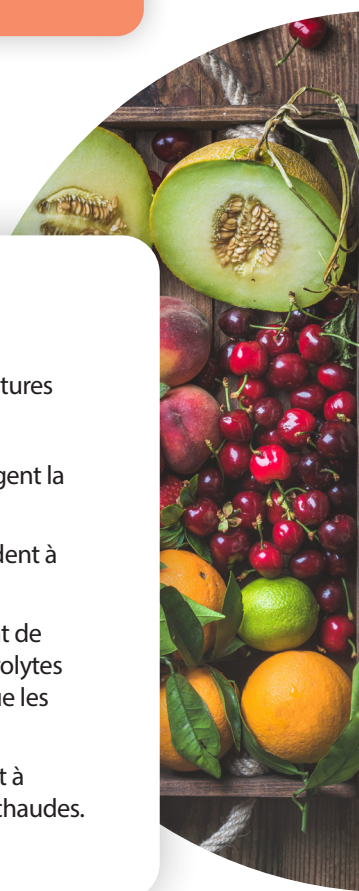
- + de la **vitamine A** : melon, mangue, papaye, ils aident à préparer la peau aux effets du soleil et à maintenir la santé oculaire.
- + de l'**eau** : concombre, pamplemousse, pomelo, ils contribuent à maintenir l'hydratation pendant les journées plus chaudes.
- + de la **vitamine C** : chou, artichaut, radis, ils renforcent le système immunitaire contre les allergies printanières.
- + du **magnésium** : épinard, roquette, salade, ils permettent la régulation du sommeil et aident à la fonction musculaire et immunitaire.



En été

La température chaude et la croissance rapide des cultures favorisent les fruits et les légumes contenant :

- + du **lycopène** : tomate, poivron, pastèque, ils protègent la peau contre les dommages du soleil.
- + de la **vitamine A** : pêche, nectarine, prune, elles aident à protéger la peau et à bronzer.
- + du **potassium** : courgette, tomate, elles permettent de réguler la pression artérielle et l'équilibre des électrolytes en stimulant l'aldostérone qui est important lorsque les températures augmentent.
- + de l'**eau** : melon, pastèque, mangue, ils contribuent à maintenir l'hydratation pendant les journées plus chaudes.



Automne

La température plus fraîche et un soleil plus doux favorisent les fruits et les légumes contenant :

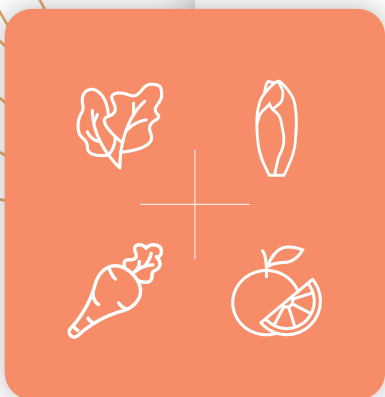
- + du **fer** : raisin, pomme, ils permettent de transporter l'oxygène dans le sang, ce qui fournit de l'énergie au corps.
- + de la **vitamine C** : pomme, poire, kiwi, ils renforcent le système immunitaire pour prévenir les infections saisonnières.
- + de la **vitamine A** : citrouille, carotte, patate douce, elles favorisent une peau saine et une vision optimale qui est utile lorsque que l'exposition au soleil diminue.
- + de la **vitamine D** : champignons, ils contribuent à la santé osseuse et la fonction immunitaire qui est essentiel à mesure que l'exposition au soleil diminue.



Hiver

La température froide et une croissance plus lente favorisent les fruits et les légumes contenant :

- + du **fer** : blette, épinard, ils permettent de transporter l'oxygène dans le sang, ce qui fournit de l'énergie au corps.
- + de la **vitamine K** : panais, chou rouge, endive, ils stimulent l'absorption de la vitamine D pour la santé osseuse et la coagulation sanguine.
- + de la **vitamine C** : agrume, pamplemousse, pomelo, ils contribuent à la fonction immunitaire pour prévenir les infections saisonnières.
- + de la **quercétine** : pomme, clémentine, orange, elles renforcent le système immunitaire et aident à réduire les symptômes d'allergies.

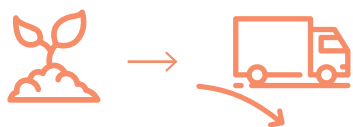


Les fruits et légumes de saison sont des produits de qualité supérieure avec plus de fraîcheur et de saveur.



En revanche, les produits hors saison, qui sont souvent récoltés avant leur pleine maturité pour supporter le transport, peuvent manquer de saveur et de qualité nutritionnelle.

L'impact écologique et économique



L'impact écologique et économique

Soutenir les producteurs locaux qui limitent la pollution liée au transport des marchandises, soutenir l'agriculture raisonnée et favoriser les circuits courts (achat à la ferme ou via **réseau-amap.org**).



L'impact économique

Les fruits et les légumes de saison sont souvent moins chers. En choisissant des produits cultivés localement et au bon moment, on évite les coûts élevés de transport et de stockage associés aux produits hors saison.

Explications des labels écologiques



Un label français qui garantit le respect du bien-être animal et environnemental en refusant par exemple l'emploi de produits phytosanitaires (appelés également pesticides).



Un label européen sous le nom d'Eurofeuille, qui garantit que les produits agricoles ont été cultivés selon les normes biologiques de l'UE.



Un label international qui certifie les produits issus de l'agriculture biodynamique, au-delà de l'agriculture biologique en intégrant des principes ésotériques et spirituels.



Un label français plus strict que celui de l'agriculture biologique européenne (la promotion de l'agriculture paysanne, le soutien aux circuits courts et la limitation des transports).

EN ÉTÉ, ON MANGE



Abricot



Groseille



Framboise



Cerise



Pêche



Cassis



Prune



Pastèque



Fraise



Mûre



Rhubarbe



Mangue



Courgette



Haricot



Artichaut



Tomate



Salade



Concombre



Brocoli



Betterave



Poivron



Aubergine



Maïs



Navet



EN AUTOMNE, ON MANGE



Raisin



Coing



Mirabelle



Kaki



Citron



Banane



Ananas



Kiwi



Pomme



Poire



Grenade



Figue



Chou de Bruxelles



Navet



Brocoli



Salade



Tomate



Poireau



Champignon



Citrouille



Butternut



Potimarron



Carotte



Chou-fleur



EN HIVER, ON MANGE



Ananas



Pamplemousse



Banane



Kaki



Pomelo



Citron



Clémentine



Kiwi



Pomme



Poire



Orange



Datte



Chou de Bruxelles



Navet



Brocoli



Carotte



Chou rouge



Poireau



Épinard



Chou-fleur



Panais



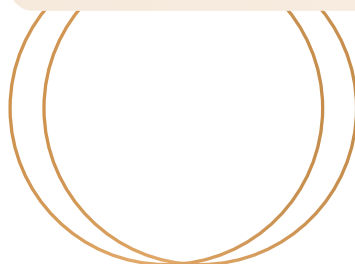
Topinambour



Fenouil



Endive



AU PRINTEMPS, ON MANGE



Rhubarbe



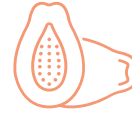
Mangue



Pomelo



Pamplemousse



Papaye



Datte



Fruit de la passion



Mandarine



Pomme



Poire



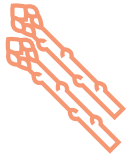
Orange



Citron



Radis



Asperge



Chou pommé



Salade



Chou rouge



Courgette



Épinard



Petit pois



Roquette



Concombre



Artichaut



Aubergine

JE CHOISIS LES FRUITS ET LES LÉGUMES

Frais

Les avantages

- + Saveurs et nutriments optimaux
- + Flexibilité dans la préparation
- + Pas d'additif

Les inconvénients

- + Durée de conservation limitée
- + Besoin d'être consommés rapidement
- + Plus de préparation

Congelés

Les avantages

- + Nutriments préservés
- + Grande variété disponible
- + Prêts à l'emploi pour les repas rapides

Les inconvénients

- + Besoin d'espace de congélation
- + Ingrédients industriels possibles (les additifs)
- + Certains légumes peuvent devenir mous

Conserves

Les avantages

- + Durée de conservation prolongée
- + Pratiques et prêtes à l'emploi
- + Peu de gaspillage

Les inconvénients

- + Perte de saveur et de nutriments
- + Ingrédients industriels (les additifs)
- + Peu de variété



Il est conseillé de mélanger des aliments frais et surgelés pour une alimentation équilibrée et riche en nutriment.