

**Liste mensuelle du mois de .....**

(Cocher les aliments consommés entre le premier et le dernier jour du mois)

**Légumes**

- Ail
- Artichaut
- Asperge
- Aubergine
- Avocat
- Betterave
- Brocoli
- Carotte
- Céleri rave
- Céleri branche
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou-fleur
- Concombre
- Courgette
- Cresson
- Échalote
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Navet
- Oignon
- Oseille
- Petit pois
- Poireau
- Poivron
- Pomme de terre
- Potiron
- Radis
- Salsifis
- Tomate

**Céréales**

- Avoine
- Blé
- Maïs
- Millet
- Orge
- Quinoa
- Riz
- Sarrasin
- Seigle

**Poissons**

- Anchois
- Anguille
- Bar - Loup
- Cabillau
- Colin – Lieu
- Hareng
- Lotte
- Maquereau
- Morue
- Raie
- Sole
- Sardine
- Saumon
- Turbot

**Fruits de mer**

- Bigorneau
- Bulot
- Calamar
- Coquille Saint-Jacques
- Crabe
- Crevette
- Écrevisse
- Homard
- Huître
- Langouste
- Langoustine
- Moules
- Ormeau
- Poulpe
- Praires
- Seiche
- Tourteau

**Oléagineux**

- Amande douce
- Cacahuète
- Noisette
- Noix
- Noix du Brésil
- Noix de cajou
- Olive
- Pistache

**Viande**

- Agneau - Mouton
- Bœuf – Veau (foie, ris)
- Lapin
- Porc

**Volaille**

- Caille
- Canard
- Chapon
- Dinde
- Pintade
- Poule - Poulet
- Oie

**Légumineuses**

- Azuki (haricot rouge)
- Fève
- Haricot sec (Lingot)
- Lentilles
- Pois cassé
- Pois chiche

**Fruits**

- Abricot\*
- Ananas
- Banane
- Cassis
- Châtaigne
- Cerise
- Citron
- Clémentine
- Coing
- Datte\*
- Figue\*
- Fraise
- Framboise
- Grenade
- Groseille
- Kiwi
- Mandarine
- Melon
- Mûre
- Myrtille
- Noix de coco
- Orange
- Pamplemousse
- Pastèque
- Pêche
- Pomme
- Poire
- Prune\*
- Raisin\*

\* Fruits pouvant être consommés séchés toute l'année.