

FRUITS D'ÉTÉ

Juillet, août, septembre



En été, avec la chaleur, notre organisme dépense moins de calories mais demande plus d'eau : tous les fruits de la saison en sont gorgés.

Abricot (juillet)



Fraise (juillet)



Cassis & groseille (juillet-août)



Cerise (juillet-août)



Framboise (juillet-août)



Raisin (à partir d'août)



Poire (à partir d'août)



Pomme (à partir d'août)



Mirabelle (septembre)



Figue



Fruit de la passion



Mangue



Fraise des bois



Melon & pastèque



Mûre



Myrtille



Pêche & nectarine



Prune

