

FRUITS D'AUTOMNE

Octobre, novembre, décembre



Votre corps doit s'adapter aux changements de température et se préparer à la saison froide. Il est important de renforcer le système immunitaire avec de bons apports en vitamine C et de continuer à consommer des fibres.

Coing



[octobre]

Figue



[octobre]

Ananas



[à partir de novembre]

Clémentine & mandarine



[à partir de novembre]

Grenade



[à partir de novembre]

Kiwi



[à partir de novembre]

Quetsche



Pomme



Mangue



Fruit de la passion



Pêche de vigne



Kaki

