












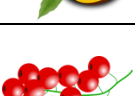







## جدول مواسم الغلال

فيتامين C	نسبة الألياف	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أوت	جويلية	جون	ماي	أفريل	مارس	فيفري	جانفي		
+	+													مشمش	
+	++													تمر	
+	+													أناناس	
+	+													موز	
+	+													كرز	
++	+													ليمون	
++	+													يوسفي	

+	+++													سفرجل	
+	+													تين	
+++	+													فراولة	
++	+++													توت بري	
++	+++													فاكهة العاطفة	
243 !	+++													الغوافا	
+	+													خوخ	
+++	+++													الزبيب الأحمر	
++	+													بطيخ	
+++	+													مانقا	
+++	++													كبيوي	
+	+													تفاح/اجاص	
++	+													الزنباع	