




















جدول مواسم الخضار

C فيتامين (ملغ)	نسبة الألياف	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أوت	جويلية	جوان	ماي	أفريل	مارس	فيفري	جانفي		
+	+													طماطم	
+	+													بادنجان	
+	+													فطر	
+	+													فجل	
+	+													كوسة	
+++	+													فلفل	
+	+++													كرات	

+	+														الهلين	
+	+														اللفت	
++	++														كرب	
++	++														قرنبيط	
+	+														خيار	
+	+														خس	
+	++														شمندر(بتراف)	
+	++														جزر	
+	++														فاصوليا خضراء	



25 Rue Schio 91350 GRIGNY
01 69 25 89 57
romdes@wanadoo.fr

+	+													قرع	
++	++													سبانخ	
+++	++													بروكولي	
+	+++													كرفس	