

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

حدول مواسم الخضر

C فیتامین	نسبة	ديسمبر	نوفمبر	أكتوبر	سبتمبر	أوت	جويلية	جوان	ماي	أفريل	مارس	فيفري	جانفي		
(ملغ)	الألياف														
+	+													طماطم	
+	+													باذنجان	*
+	+													فطر	
+	+													فجل	
+	+													كوسة	
+++	+													فلفل	
+	+++													كراث	



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

	T								1
+	+							الهليون	
+	+							اللفت	W
								G533 .	
++	++							کرنب	25
								. •	
++	++							قرنبيط	
								•	
+	+							خیار	
·								ر ي د	
+	+							خس	And the second
+	++							شمندر(بتراف)	<u>/k</u>
								(- 3,-1,7,5-11111	
+	++							جزر	
+	++							فاصولیا خضراء	
								خضراء	
								ı.	



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

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