## PRÉFÉRONS LES PRODUITS DE SAISON!

L'alimentation est le premier poste d'émission de gaz à effet de serre en France. devant les transports et le logement. Or, c'est un domaine dans lequel chacun dispose d'une capacité d'action. Il existe de nombreuses solutions simples et concrètes pour limiter ces émissions, responsables du changement climatique.

# PLAISIR, SANTÉ ET CLIMAT: LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE!

FONDATION GOODPLANET





## **JANVIER**

- Betterave
- Carotte
- Céleri
- Champignon de Paris
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Courge
- Cresson
- Endive
- Épinard
- Mâche Navet

- Oignon
- Panais
- Poireau
- Potiron
- Salsifis
- Topinambour
- Citron
  - Clémentine
  - Kiwi
  - Mandarine
  - Orange
  - Poire
  - Pomme

- Betterave
- Céleri Champignon de Paris
- - - - Oignon

- Carotte
- Chou
- Chou de Bruxelles
- Chou-fleur
- Cresson
- Endive Épinard
- Mâche
- Navet

- Panais
- Poireau
- Salsifis
- Topinambour

- Poire

- Betterave
- Céleri

- Citron
- Clémentine
- Mandarine • Cresson
- Pamplemousse
- Pomme

## MARS

- - · Chou-fleur

Champignon

de Paris

Chou

- Carotte

- Kiwi
- Orange
  - Endive • Épinard

- Navet • Oignon
- Panais
- Poireau Radis
- Chou de Bruxelles
  - Kiwi Orange

Pomme

 Pamplemousse Poire

## AVRIL

- Champianon • Pomme
  - Rhubarbe
- Endive • Épinard
- Fenouil Navet

Asperge

de Paris

Cresson

 Oignon Poireau • Radis

- Pamplemousse
- de Paris Concombre
  - Courgette
  - Cresson Épinard

Artichaut

Asperge

Champignon

 Laitue Navet Petit pois

• Radis

## MAI

- Fraise
- Pamplemousse
- Rhubarbe

## JUIN

- Artichaut
- Asperge
- Cerise Aubergine
- Fraise Blette Champignon Framboise

Abricot

Cassis

Groseille

 Pamplemousse Rhubarbe

Melon

- de Paris Concombre
- Courgette Fenouil
- Haricot Vert Laitue
- Petit pois Poivron
- Radis Tomate































































## Préférons les produits de saison!

Une tomate produite localement, mais sous une serre chauffée, génère environ 7 fois plus de gaz à effet de serre que la même tomate produite à la bonne saison. Or, nous sommes environ 75% de Français à déclarer consommer des tomates en hiver. De même pour les fraises, 1 kg consommé en hiver nécessite 25 fois plus de Bénéfiques pour le climat et la santé, les fruits et légumes de saison sont également meilleurs au goût.

# PLAISIR, SANTÉ ET CLIMAT: LA SOLUTION EST DANS L'ASSIETTE!

FONDATION GOODPLANET





- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Champignon de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Laitue
- Maïs
- Petit pois
- Poivron

- Cassis
- Cerise
- Framboise

- Nectarine

- Tomate

- Ail
- Abricot
- Figue
- Fraise
- Groseille
- Melon
- Myrtille
- Prune
- Maïs

- Tomate

- Artichaut
- Aubergine
- Blette Champignon
- de Paris
- Concombre
- Courgette
- Fenouil Haricot vert
- Laitue
- Poivron

- - Abricot Cassis
  - Figue
  - Framboise Groseille
  - Melon
  - Mirabelle Mûre
  - Myrtille

Quetsche

- Nectarine Poire
- Pomme • Prune
  - Épinard

  - Laitue Maïs
  - Oignon

- Artichaut
- Aubergine Blette
- Brocoli

Ail

- Carotte
- · Chou-fleur Champignon
- de Paris Concombre
- Courge Courgette
- Cresson
- Fenouil Haricot vert

- Poireau
- - - Melon
    - Mirabelle Mûre
    - Myrtille
    - Noix

    - Prune
  - Raisin

- Poivron
- Potiron
- Tomate
- Figue

- Noisette
- Poire
- Pomme
- Quetsche
- Reine Claude

## OCTOBRE

- Ail
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Celeri Champignon
- de Paris • Chou • Chou de Bruxelles
- · Chou-fleur
- Concombre • Courge
- Courgette • Cresson Échalote
- Endive



- Épinard • Fenouil
- Haricot vert
- Mâche Navet
- Oignon Panais
- Poireau Potiron
- Châtaigne
- Coing • Figue
- Noisette Noix
  - Poire • Pomme
  - Quetsche • Raisin

## NOVEMBRE

• Ail

• Brocoli

- Betterave
- Carotte Celeri Champignon
  - de Paris • Chou
  - Chou de Bruxelles
  - · Chou-fleur • Courge
  - Cresson • Échalote
  - Éndive Épinard Fenouil
  - Mâche

- Navet
- Oignon
- Panais Poireau
- Potiron Salsifis • Topinambour
- Châtaigne
- Citron Clémentine
- Kiwi Mandarine Noisette
- Poire • Pomme

• Betterave

Champignon

Carotte

de Paris

• Chou-fleur

Courge

• Cresson

• Échalote

• Endive

• Épinard

Céleri

Chou

- Ail
  - Panais
    - Poireau • Potiron
    - Salsifis Topinambour
    - Citron

Mandarine

• Pomme

- Chou de Bruxelles Clémentine Kiwi
  - Orange • Poire
- Mâche Navet







