



Quand un fruit est-il le plus intéressant?

Des fruits de saison = rien que des avantages!

Bien que l'on puisse trouver la plupart des variétés à n'importe quel moment de l'année, pas mal d'avantages sont liés au choix des fruits de saison. Pour votre santé, votre porte-monnaie et le milieu!

Téléchargez sans faute [notre calendrier pratique des fruits](#) et découvrez par mois les fruits de saison dont il faut profiter au mieux.

Pour des vitamines optimales

- Les fruits sont sains mais les **fruits de saison sont encore plus sains!** Vu que les fruits sont à votre disposition dans votre SPAR très vite après leur cueillette, ils sont **pleins de vitamines et de minéraux.**
- En mangeant chaque saison ce que la nature (locale) a à offrir, vous essayez automatiquement plus de produits différents. Cela signifie: plus de **nutriments différents**, plus de variation dans la cuisine, et donc un schéma alimentaire plus sain.



Pour votre budget

- Manger des fruits au cours de la saison rapporte! **Vous épargnez** sur tout un tas de coûts qui ne sont pas ou moins d'application:
 - coûts de transport (depuis l'étranger)
 - coûts de chauffage (serres)
 - coûts de conservation (frigos, congélateurs et entrepôts réfrigérés)

Pour le milieu

- Presque toutes les variétés de fruits ont une période de croissance définie dans l'année. Ils n'ont **pas besoin de serres chauffées** mais ils profitent de la chaleur naturelle et de la lumière du soleil. Et cela, vous le goûtez!
- Voulez-vous encore franchir une étape supplémentaire? Regardez l'**origine** sur l'étiquette. Ainsi vous savez qu'ils n'ont pas parcouru la moitié du monde avant d'atterrir sur votre assiette. D'ailleurs tous ces transports laissent aussi leur empreinte sur notre climat.

