

Tableau saisonnier des superaliments suisses

Les superaliments selon la saison

● Saison

	Janv.	Févr.	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Artichaut 								■	■	■		
Ail des ours 			■	■	■							
Brocoli 						■	■	■	■	■	■	
Mûres 								■	■	■		
Ortie 				■	■	■	■	■	■	■		
Sarrasin 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Herbe d'orge 	Disponible toute l'année sous forme de poudre, on le cultive souvent soi-même.											
Chou vert 								■	■	■	■	■
Avoine 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Myrtilles 								■	■	■		
Millet 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Graines de courge 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Graines de lin 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Lentilles 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pissenlit 								■	■	■	■	■
Bette 								■	■	■	■	■
Persil 								■	■	■	■	■
Betteraves 								■	■	■	■	■
Huile de colza 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Poivrons 						■	■	■	■	■	■	■
Graines de tournesol 	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Raisins secs 								■	■	■	■	■
Épinards 								■	■	■	■	■
Pépins de raisin 								■	■	■	■	■
Genévrier 								■	■	■	■	■
Agropyre (ou herbe de blé, wheatgrass) 	Disponible toute l'année sous forme de poudre, on le cultive souvent soi-même.											