

5 bonnes raisons

de manger des fruits et légumes de saison et locaux

1

Ils ont plus de goût

car ils sont arrivés
à maturité

2

**Ils répondent au bon
besoin au bon moment**

légumes d'hiver : riches en
vitamine C et minéraux
légumes d'été : riches en eau



3

Ils sont meilleurs pour la santé

de part leur richesse en antioxydants qui protège des
agressions extérieures et renforcent les défenses immunitaires

5

**Ils sont meilleurs
pour l'environnement**

car pas d'utilisation de
traitements chimiques ni de
transports

4

Ils coûtent moins cher

car ils nécessitent moins de
frais de transports

TKC