

## Janvier

Abricot péyi  
Caïmite  
Chadèque  
Fruit à pain

**Mandarine**  
Orange  
Pamplemousse  
Prune de cythère  
Topinambour

## Février

Abricot péyi  
Caïmite  
Chadèque  
Corossol  
Fruit à pain

**Mandarine**  
Orange  
**Pamplemousse**  
Pomme cajou  
Prune de cythère

## Mars

Abricot péyi  
Caïmite  
Corossol  
Mandarine

**Orange**  
**Pomme cajou**  
Prune de cythère

## Avril

Abricot péyi  
Caïmite  
**Cerise péyi**  
Corossol  
Jacque

**Mangue**  
Massissi  
Orange  
Pomme cajou

## Mai

Abricot péyi  
Caïmite  
Cerise péyi  
Corossol  
**Jacque**

**Mangue**  
Massissi  
Pomme cajou  
Pomme d'eau

## Juin

Abricot péyi  
Caïmite  
Cerise péyi  
Corossol  
Fruit à pain

**Jacque**  
**Mangue**  
Massissi  
**Pomme cajou**  
**Pomme d'eau**

## Juillet

Abricot péyi  
Cerise péyi  
**Corossol**  
Fruit à pain  
Jacque

**Mangue**  
Massissi  
Pomme cajou  
Pomme d'eau

## Août

Abricot péyi  
Cerise péyi  
Corossol  
Fruit à pain  
Jacque

**Mangue**  
Massissi  
Pomme cannelle  
Pomme d'eau  
**Prune Moubin**

## Septembre

Corossol  
Fruit à pain  
Jacque  
Mangue  
Massissi

**Pomme cannelle**  
Pomme d'eau  
Prune de cythère  
Prune Moubin

## Octobre

Mangue  
Orange  
Pomme cannelle

**Pomme d'eau**  
**Prune de cythère**  
Prune Moubin

## Novembre

Chadèque  
Mandarine  
**Orange**  
Pamplemousse

**Pomme cannelle**  
Prune de cythère  
Prune Moubin  
Topinambour

## Décembre

Abricot péyi  
**Chadèque**  
Fruit à pain  
Mandarine

**Orange**  
Pamplemousse  
Prune de cythère  
Topinambour

# Fruits et légumes de Martinique

Données issues de l'étude de fruits et légumes exclusivement récoltés en Martinique  
(Etude PARM, 2008-2011)

### Les fibres

régulent le transit intestinal et augmentent la sensation de satiété.

Les pois d'angole sont 4 fois plus riches en fibres que la pomme de terre.

### Les antioxydants

protègent contre les radicaux libres et évitent le développement de certaines maladies.

Les cerises péyi sont 71 fois plus riches en vitamine C que l'orange.

Les pois d'angole sont près de 10 fois plus riches en polyphénols que le brocoli.

Le giraumon est 1,2 fois plus riche en caroténoïdes que la carotte.

### Les vitamines et minéraux

interviennent dans le fonctionnement et les échanges cellulaires au sein de l'organisme.

• **Vitamine B9** : synthèse de l'ADN, division cellulaire... Indispensable pendant la croissance et la grossesse.

• **Potassium** : digestion, contraction des muscles, transmission de l'influx nerveux...

FRUITS ET LÉGUMES DE MARTINIQUE		Eau %	Valeur énergétique kcal	Protides g/100g	Lipides g/100g	Glucides g/100g	Amidon g/100g	Index glycémique	Fibres g/100g	Vitamine C mg/100g	Polyphénols mg/100g	Caroténoïdes µg/100g	Vitamine B9 µg/100g	Potassium mg/100g
LÉGUMES	Christophine blanche	91,4	33	1,0	0,0	7,2	2	50	1,9	8	47	293	21	192
	Concombre	96,8	13	0,4	0,3	2,3	tr	15	0,6	0,3	12	52	13	151
	Cresson	95,0	16	2,2	0,1	1,6	0	15	2,1	2	91	4339	57	432
	Giraumon	91,2	33	1,0	0,1	7,1	2,4	75	2,0	0,1	29	8492	26	381
	Gombo	87,5	48	1,8	0,3	9,5	0,3	-	4,8	3	225	552	107	373
	Massissi	83,8	65	2,6	0,8	11,9	0,3	-	2,2	73	49	17	4	364
	Papaye verte	90,4	36	0,7	0,0	8,3	tr	59	1,8	39	44	113	33	67
	Tomate	94,1	22	1,1	0,0	4,4	tr	38	1,2	15	42	660	19	237
LÉGUMES PÉYI	Banane jaune	64,1	139	1,1	0,1	33,6	18,2	70	1,8	6	42	862	24	373
	Chou de chine (dachine)	65,3	137	1,1	0,3	32,5	29,5	55	3,0	4	87	51	17	476
	Chou dur	63,7	135	3,3	0,0	30,5	17,2	-	2,2	19	211	356	22	373
	Fruit à pain	70,5	115	1,3	0,1	27,3	21	65	2,9	8	29	245	14	371
	Kamanioc	62,3	147	0,6	0,0	36,1	20	39	2,8	21	24	0	23	267
	Igname	71,7	112	2,1	0,4	25,1	20,8	18	3,5	13	100	201	23	190
	Patate douce	63,8	141	1,4	0,1	33,7	21,4	33	7,2	10	73	1787	64	370
	Pois d'angole	49,1	198	16,3	0,7	31,6	11,1	22	7,6	569	979	364	178	566
	Ti-nain	72,1	108	1,1	0,1	25,9	20,7	45	1,8	9	47	248	24	373
	Topinambour	82,7	67	1,2	0,2	15,1	10	-	-	10	30	136	-	-
FRUITS	Abricot péyi	85,4	58	0,5	0,0	13,9	0	-	3,1	3	117	3200	13	47
	Ananas	83,4	65	0,5	0,0	15,7	0	46	1,3	38	73	497	8	165
	Caïmite	80,3	92	0,3	2,9	16,1	-	-	2,7	5	515	26	-	149
	Cerise péyi *	93,0	27	0,6	0,1	6,0	0	20	0,3	2854	727	422	14	97
	Corossol *	84,0	65	0,7	0,4	14,5	0,2	35	2,8	16	183	0	14	283
	Goyave	88,5	44	0,8	0,0	10,1	0,07	-	5,3	492	423	604	21	249
	Grenade *	87,0	49	0,7	0,0	11,4	0	35	2,4	20	190	10	21	237
	Jacque	69,9	118	1,9	0,2	27,2	0,5	-	2,9	14	102	132	24	352
	Mangue Julie	77,8	89	0,7	tr	20,8	6	50	2,8	22	434	3778	42	160
	Mango Bassignac	77,3	89	0,3	tr	20,6	4,5	50	3,2	23	401	3800	42	160
	Maracudja *	84,4	56	1,1	0,4	12,0	0,6	30	6,7	54	50	339	12	270
	Melon	87,0	49	1,1	0,0	11,1	0	65	0,8	27	42	536	30	261
	Pastèque	91,5	34	0,8	0,3	7,2	0	72	1,1	8	23	542	4	260
	Pomme cajou	88,5	45	0,8	0,1	10,2	-	-	1,3	556	603	924	46	135
	Pomme cannelle	67,2	131	1,5	0,6	30,0	-	-	2,2	12	388	0	18	310
	Pomme d'eau	91,1	35	0,4	0,0	8,1	-	-	1,0	0,3	301	0	81	-
	Pomme liane *	82,6	66	0,9	0,2	15,1	-	-	-	41	44	11	-	-
	Prune de cythère verte *	89,6	41	0,6	0,1	9,3	3	-	0,8	24	151	836	7	222
	Prune Moubin *	85,5	56	0,9	0,2	12,7	-	-	0,5	10	251	821	-	288
	Chadèque *	90,6	37	0,5	0,3	8,1	0	-	0,5	44	113	910	-	106
	Citron punch *	91,9	31	0,5	0,1	7,1	0	25	0,3	23	112	447	9	104
	Citron vert *	91,4	36	0,7	0,5	7,4	0	25	0,3	24	213	64	9	104
	Lime *(citron)	92,4	31	0,3	0,6	6,3	0	25	0,3	19	32	310	9	104
	Mandarine *	92,5	30	0,6	0,2	6,3	0	-	inf 0,5	16	89	1426	35	150
Orange *	90,2	41	0,6	0,7	8,2	0	46	0,9	41	132	332	6	45	
Orange amère *	91,6	34	0,7	0,4	7,0	0	46	0,9	45	350	575	6	45	
Pamplemousse *	92,3	30	0,4	0,2	6,7	0	48	1,0	36	59	448	13	153	

\* Données obtenues à partir de purs jus filtrés

## Présents toute l'année

Ananas  
Banane jaune  
Citron  
Chou dur  
Christophine  
Concombre  
Cresson

Dachine  
Giraumon  
Gombo  
Goyave  
Grenade

Igname  
Kamanioc  
Maracudja  
Melon  
Papaye  
Pastèque

Patate douce  
Pois d'angole  
Pomme liane  
Ti-nain  
Tomate

## Les légumes péyi

• ont une valeur énergétique élevée. Ils apportent de l'énergie en continu, nécessaire à l'organisme en lui évitant les épisodes d'hypoglycémies.

• ont un index glycémique (IG) bas (<55). Ils diffusent lentement le sucre qu'ils contiennent, ainsi ils rassasient mieux et de façon durable. Ils conviennent particulièrement aux sportifs et aux personnes souffrant de diabète, d'obésité et de maladies cardio-vasculaires.

L'igname a un IG 3 fois plus bas que les pâtes.

La patate douce a un IG 2 fois plus bas que la pomme de terre.