

Fason Fasil pou... Ekonomize lajan Lè w Achte nan Sezon

Chèche fwi ak legim yo kiltive nan Eta New York.



Sezon Prentan

Fwi

Pòm

Legim

Aspèj
Bètrav
Bwokoli
Chou
Chouflè
Chou vèt
Chou frize
Leti
Djondjon
Fèy moutad
Kawòt blan
Pwa
Radi
Rhubarb
Epina
Chou

Ete

Fwi

Seriz
Melon
Frèz
Pèch

Legim

Bètrav
Bwokoli
Chou
Chouflè
Seleri
Mayi
Konkonm
Lay
Pwa Vèt
Leti
Djondjon
Okra
Zonyon
Pwavwon
Pòmdetè
Joumou lete
Tomat
Zucchini

Otòn

Fwi

Pòm
Rezen
Pwa (fwi)
Franbwaz
Melon

Legim

Bètrav
Bwokoli
Chou
Lay
Pwa vèt
Leti
Djondjon
Zonyon
Pwavwon
Pòmdetè
Joumou
Radi
Patat dous
Navè
Joumou livè

Ivè

Fwi

Pòm

Legim

Bètrav
Chou
Kawòt
Lay
Djondjon
Zonyon
Pòmdetè
Patat dous
Joumou livè

Pou jwenn konsèy sou manje nan fason ki bon pou lasante, “renmen” Eat Healthy (Manje Byen), Be Active NYC (Rete Aktif nan Vil New York) sou Facebook nan [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc)

Pou jwenn plis enfòmasyon sou Stellar Farmers Markets, ale sou [nyc.gov](https://www.nyc.gov) epi chèche “farmers markets” (mache kiltivatè).

Pou resèt ki bon pou lasante, ale sou [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Dokimaasyon sa a te finanse pa Pwogram Asistans Nitrisyon Siplemanntè (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) nan Depatman Agrikilti Ameriken (United States Department of Agriculture, USDA). SNAP, ki te rele anvan sa Pwogram Koupon pou Achte Manje (Food Stamp Program, FSP) nan New York, founi asistans nitrisyon bay moun ki gen revni ba yo. Li kapab ede w achte manje nourisan pou fè repa ki pi bon pou lasante. Pou resevwa plis enfòmasyon, kontakte 800-342-3009 oswa ale nan [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). USDA se yon founisè ak anplwayè ki aplike politik menm chans pou tout moun. Annakò ak Lwa federal ak règleman USDA, li entèdi pou enstitisyon sa a fè diskriminasyon ki baze sou ras, koulè, orijin nasyonal, sèks, laj, relijyon, konviksyon politik oswa andikap. Pou soumèt yon plent poutèt diskriminasyon, ekri USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 oswa rele 202-720-5964 (sistèm vokal ak TDD [pou moun ki soud oswa bèbè]).