



DOTT. CRISTIAN MASTROPIETRO BIOLOGO NUTRIZIONISTA ISCRIZIONE ALBO: AA_084691



e-mail: mastrocris@live.it

cell. 392/3784664

ELENCO DELLA FRUTTA E DELLE VERDURE DI STAGIONE

GENNAIO:



FRUTTA: Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi



VERDURA: Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

FEBBRAIO:



FRUTTA: Arance, Clementine, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi



VERDURA: Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

MARZO:



FRUTTA: Arance, kiwi, Limoni, Mele, Pere, Pompelmi



VERDURA: Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Broccoli, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci

APRILE:



FRUTTA: Arance, Fragole, Kiwi, Limoni, Mele, Nespole, Pere, Pompelmi



VERDURA: Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavolfiori, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Finocchi, Insalata, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

MAGGIO:



FRUTTA: Ciliegie, Fragole, Kiwi, Lamponi, Mele, Meloni, Nespole, Pere, Pompelmi



VERDURA: Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cicoria, Cipolline, Fagioli, Fagiolini, Fave, Finocchi, Insalata, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci

GIUGNO:



FRUTTA: Albicocche, Amarene, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Pesche, Susine



VERDURA: Aglio, Asparagi, Bietole da coste, Carciofi, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Peperoni, Piselli, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

LUGLIO:



FRUTTA: Albicocche, Amarene, Angurie, Ciliegie, Fichi, Fragole, Lamponi, Meloni, Mirtilli, Pesche, Prugne, Susine



VERDURA: Aglio, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Fave, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucchine

AGOSTO:



FRUTTA: Angurie, Fichi, Fragole, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva



VERDURA: Aglio, Bietole da coste, Carote, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Zucche, Zucchine

SETTEMBRE:



FRUTTA: Fichi, Lamponi, Mele, Meloni, Mirtilli, Pere, Pesche, Prugne, Susine, Uva



VERDURA: Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavoli, Cetrioli, Cicoria, Fagioli, Fagiolini, Insalate, Melanzane, Peperoni, Pomodori, Radicchio, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche, Zucchini

OTTOBRE:



FRUTTA: Castagne, Clementine, Kaki, Lamponi, Limoni, Mele, Pere, Uva



VERDURA: Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Melanzane, Peperoni, Radicchio, Rape, Ravanelli, Sedano, Spinaci, Zucche

NOVEMBRE:



FRUTTA: Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva



VERDURA: Aglio, Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape, Sedano, Spinaci, Zucche

DICEMBRE:



FRUTTA: Arance, Castagne, Clementine, Kaki, Kiwi, Limoni, Mandarini, Mele, Pere, Pompelmi, Uva



VERDURA: Bietole da coste, Carote, Broccoli, Cavolfiore, Cavoli, Cicoria, Finocchi, Insalate, Radicchio, Rape, Spinaci, Zucche

Fonte: SIAN– Servizio Igiene Alimenti Nutrizione Ulss 9 Scaligera