

FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



Chiara Dal Bello
biologa nutrizionista



GENNAIO

FRUTTA:

Arance
Avocadi
Cedri
Limoni
Kiwi
Mandarini
Mele
Pere
Pompelmi

VERDURA:

Barbabietole
Bietole
Broccoli
Carciofi
Cardi
Carote
Cappucci
Cavoli
Cicoria
Cime di rapa
Finocchi
Porri
Radicchi
Rape
Sedano
Topinambur
Verze
Zucche

FEBBRAIO

FRUTTA:

Arance
Avocadi
Cedri
Limoni
Mandarini
Mele
Pere
Pompelmi

VERDURA:

Barbabietole
Bietole
Broccoli
Carciofi
Cardi
Carote
Cappucci
Cavoli
Cicoria
Cime di rapa
Finocchi
Porri
Radicchi
Rape
Scorzonera
Sedano
Verze
Zucche



MARZO

FRUTTA:

Arance
Avocadi
Cedri
Limoni
Mele
Pere
Pompelmi

VERDURA:

Agretti
Barbabietole
Bietole
Broccoli
Carciofi
Cardi
Carote
Cappucci
Cavoli
Cicoria
Cime di rapa
Finocchi
Porri
Radicchi
Rape
Sedano
Spinaci
Verze

APRILE

FRUTTA:

Arance
Fragole
Limoni
Mele
Pere

VERDURA:

Agretti
Asparagi
Barbabietole
Bietole
Carciofi
Carote
Cavoli
Cicoria
Cime di rapa
Erbe spontanee
Finocchi
Insalata
Luppolo
Radicchi
Rape
Sedano
Spinaci
Tarassaco



MAGGIO

FRUTTA:

Arance
Ciliegie
Fragole
Limoni
Nespole

VERDURA:

Aglio
Agretti
Asparagi
Bietola
Carota
Carciofi
Cavoli
Cipolla
Erba cipollina
Finocchi
Lattuga
Ortica
Ravanella
Rucola
Sedano
Spinacino
Tarassaco



GIUGNO

FRUTTA:

Albicocche
Ciliegie
Fichi
Fragole
Meloni
Pesche
Susine

VERDURA:

Asparagi
Bietole
Carote
Cetrioli
Cipolle
Erba cipollina
Fagiolini
Insalata
Lattuga
Pomodori
Ravanella
Rucola
Sedano
Spinacino
Zucchine
LEGUMI:
Fave
Piselli



FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE



LUGLIO

FRUTTA:

Albicocche
Angurie
Ciliegie
Fichi
Fragole
Lamponi
Meloni
Pesche
Prugne
Susine

VERDURA:

Bietole
Carote
Cappuccio
Cetrioli
Cicoria
Cipolle
Fagiolini
Insalata
Lattuga
Melanzane
Peperoni
Pomodori
Ravanelli
Rucola
Zucchine
LEGUMI:
Fagioli
Fave
Lenticchie
Piselli

AGOSTO

FRUTTA:

Angurie
Fichi
Lamponi
Meloni
Mirtilli - More
Pesche
Prugne
Susine
Uva - Uva spina

VERDURA:

Barbabietole
Bietole
Carote
Cappuccio
Cetrioli
Cicoria
Cipolle
Fagiolini
Insalate
Melanzane
Peperoni
Pomodori
Rape
Ravanello
Rucola
Sedano
Spinacino
Zucchine



SETTEMBRE

FRUTTA:

Fichi
Lamponi
Mele
Meloni
Mirtilli - More
Pere
Pesche
Prugne - Susine
Uva

VERDURA:

Barbabietole
Bietole
Carote
Cappuccio
Cetrioli
Cicoria
Cipolle
Insalate
Melanzane
Peperoni
Pomodori
Rape
Ravanello
Sedano
Zucche
Zucchine



OTTOBRE

FRUTTA:

Cachi
Castagne
Limoni
Mele
Melograni
Pere
Uva

VERDURA:

Bietole
Broccoli
Carote
Cappucci
Cavoli
Cicoria
Finocchi
Porri
Radicchi
Rape
Sedano
Verze
Zucche



NOVEMBRE

FRUTTA:

Arance
Cachi
Limoni
Mandarini
Kiwi
Mele
Melograni
Pere

VERDURA:

Bietole
Broccoli
Carote
Cappucci
Cavoli
Cicoria
Finocchi
Porri
Radicchi
Rape
Sedano
Topinambur
Verze
Zucche

DICEMBRE

FRUTTA:

Arance
Cachi
Cedri
Limoni
Mandarini
Nespole
Kiwi
Melograni
Mele - Pere

VERDURA:

Barbabietole
Bietole
Broccoli
Carciofi
Cardi
Carote
Cappucci
Cavoli
Cicoria
Cime di rapa
Finocchi
Porri
Radicchi
Rape
Sedano
Topinambur
Verze
Zucche

