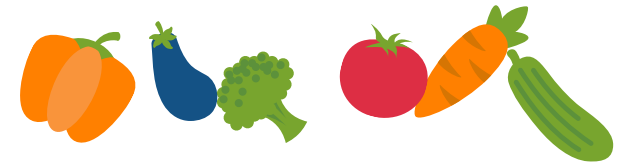


Il calendario La stagionalità degli alimenti



GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
Arance, clementine, limoni, mandarini, mandaranci, mele, pere, pompelmi, ananas, avocado, banana, cocco, kiwi, lime, litchi.	Arance, clementine, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, ananas, avocado, banana, cocco, kiwi, lime, litchi.	Ananas, arance, cedri, kiwi, limoni, mandarini, mele, pere, pompelmi, avocado, banana, cocco, lime, litchi.	Kiwi, limoni, mele, fragole, nespole, pere, ananas, arance, avocado, nespole, ananas, banana, cocco, fragole, lime.	Albicocche, ciliegie, fragole, nespole, pere, pesche, pompelmi, ananas, banana, cocco, lamponi, lime, melone.	Albicocche, anguria, ciliegie, fragole, meloni, nespole, pesche, pere, prugne, susine, uva, ananas, banana, cocco, fico, lamponi, lime, passion fruit.
Aglione, bietole, broccoli, cardi, carciofi, carote, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavoletti di Bruxelles, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia, patate, porri, rape, radicchio, sedano, scalogno, spinaci, topinambur, zucca.	Barbabietole, bietole, broccoli, cardi, carciofi, carote, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo rosso, cavolo verza, cavoletti di Bruxelles, cicoria, cime di rapa, cipolle, coste, crescione, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, rape, radicchio, scarola, spinaci, zuccine, patate, topinambur, zucca.	Asparagi, barbabietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, catalogna, cicoria, cipolle, finocchi, lattuga, indivia, rabarbaro, radicchio, rafano, ravanelli, scarola, sedano, rape, spinaci, zuccine, patate, topinambur.	Aglione, asparagi, bietola, carote, carciofi, cavolfiori, cavoli, cicoria, cipolle, cipollotti, coste, crescione, finocchi, fave, funghi, lattuga, porri, piselli, patate novelle, rabarbaro, rafano, rape, ravanelli, sedano rapa, scalogno, sedano, spinaci, tarassaco, zuccine.	Aglione, barbabietole, bietole, asparagi, catalogna, carciofi, carote, cavoli, cetrioli, cipolle, cipollotti, crescione, fagiolini, fave, finocchio, indivia, lattuga, patate, peperoni, piselli, pomodori, porri, rafano, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, taccole, zuccine.	Aglione, barbabietole, bietole, asparagi, carote, cavoli, cetrioli, cipolle, cipollotti, fagiolini, fave, lattuga, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano, scalogno, spinaci, zuccine.



LUGLIO

Albicocche, anguria, fichi, fragoline di bosco, lamponi, mirtilli, meloni, more, pere, pesche, prugne, uva, alchechengi, ananas, banana, ciliegie, cocco, lime, more, papaya passion fruit.

Aglione, bietole, carote, cipollotti, cetrioli, fagiolini, fave, lattuga, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano, zucchine.

AGOSTO

Albicocche, anguria, fichi, fragoline di bosco, lamponi, mirtilli, meloni, more, pere, prugne, pesche, alchechengi, ananas, banana, cocco, lime, mango, mela, papaya, passion fruit, uva.

Aglione, barbabietola, bietola, carote, cetrioli, fagiolini, lattuga, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, ravanelli, rucola, sedano, zucca, zucchine.

SETTEMBRE

Anguria, fichi, meloni, mele, mele cotogne, pere, prugne, pesche, uva, alchechengi, ananas, banana, cocco, lamponi, lime mango, mirtilli, more, papaya, passion fruit.

Aglione, barbabietole, bietole, carote, cavolfiori, cavoli, cetrioli, cicoria, coste, funghi, lattuga, fagiolini, melanzane, patate, peperoni, pomodori, ravanelli, rucola, sedano, scalogno, spinaci, zucca, zucchine.

OTTOBRE

Cachi, castagne, clementine, mandorle, melograni, mele, nocciole, noci, ananas, banana, cocco, lime, limone, mango, melograno, papaya, passion fruit, pere, uva.

Aglione, barbabietole, bietole, broccoli, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cetrioli, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, lattuga, melanzane, patate, peperoni, porri, ravanelli, scalogno, sedano, rape, spinaci, topinambur, zucca, zucchine.

NOVEMBRE

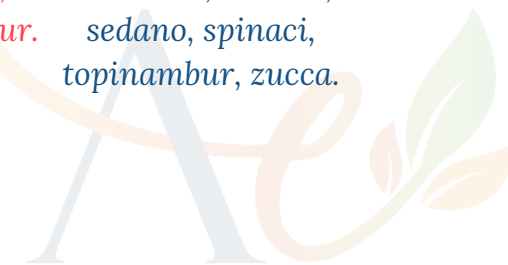
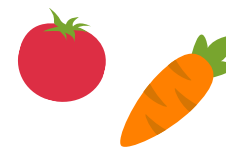
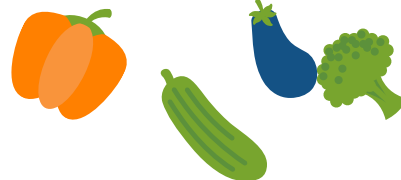
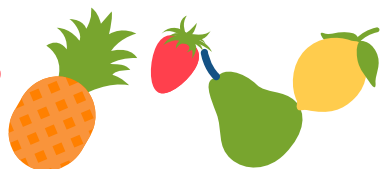
Arance, cachi, castagne, kiwi, limoni, mandarini, mandorle, melograni, mele, nocciole, noci, pere, uva, ananas, avocado, banana, cocco, lime, litchi, clementine, papaya, passion fruit, pompelmi.

Aglione, barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, cicoria, finocchi, funghi, indivia, lattuga, patate, peperoni, porri, radicchio, rape, scalogno, sedano, spinaci, zucche, topinambur.

DICEMBRE

Arance, cachi, limoni, mandarini, melograni, mele, pere, pompelmi, ananas, avocado, banana, clementine, cocco, kiwi, lime, litchi, papaya, passion fruit, uva.

Barbabietola, bietola, broccoli, carciofi, cardi, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria, cime di rapa, finocchi, funghi, indivia, lattuga, patate, porri, rape, radicchio, scarola, sedano, spinaci, topinambur, zucca.



Colori e proprietà di frutta e verdura

Blu/viola: per combattere la fragilità capillare e prevenire l'aterosclerosi, aiutando a migliorare la memoria.

Melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco, susine, uva nera.



Giallo: per proteggere la vista, prevenire l'invecchiamento cellulare e rafforzare la risposta immunitaria.

Arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais.



Rosso: per favorire la naturale protezione delle cellule dai radicali liberi.

Pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.



Verde: per rinforzare i vasi sanguigni, le ossa, i denti e migliorare la funzionalità del sistema nervoso.

Asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi.



Bianco: per regolare i livelli di colesterolo, mantenere la fluidità del sangue e dare benefici sul tessuto osseo.

Aglione, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano.

