



Chiara Ferrari

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

# Calendario del mese di Agosto

## VERDURE DI STAGIONE

Cipolle, pomodori, cetrioli, peperoni, melanzane, zucchine,  
fagiolini, rapanelli

## FRUTTA DI STAGIONE

Anguria, mirtilli, melone, pesche, prugne, fichi, susine, uva, pere,  
fichi d'india

## PESCI E MOLLUSCHI DEL PERIODO ESTIVO

Alice, orata, sogliola, sarago, spigola, sugarello, ricciola,  
gallinella, sardina.

## TUTTO L'ANNO:

Mormora, occhiata, cefalo, zerro.



[nutrizionistachiaraferrari.com](https://www.nutrizionistachiaraferrari.com)



[@chiaraferrari.nutrizionista](https://www.instagram.com/chiaraferrari.nutrizionista)



[chiamatilde.ferrari@gmail.com](mailto:chiamatilde.ferrari@gmail.com)