



Chiara Ferrari

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

# Calendario del mese di Dicembre

## VERDURE DI STAGIONE

Cavolo rosso, Zucca, Verza, Cime di rapa, Radicchio, Broccolo, Carote, Sedano, Porri, Cipolla, Cavolo bianco, Sedano rapa, Barbabietola, Spinaci, Finocchi, Biete.

## FRUTTA DI STAGIONE

Kiwi, Cachi, Mele, Pere, Mandarini, Arance, Uva, Pompelmo, Limoni, Castagne\*

## PESCI E MOLLUSCHI DEL PERIODO AUTUNNALE

Acciuga, Moscardino, Sardina, Sgombro, Sarago

## TUTTO L'ANNO:

Mormora, occhiata, cefalo, zerro.

[nutrizionistachiaraferrari.com](http://nutrizionistachiaraferrari.com)

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

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