



Chiara Ferrari

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

# Calendario del mese di Luglio

## VERDURE DI STAGIONE

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

## FRUTTA DI STAGIONE

Albicocche, pesche, lamponi, susine, uva, ciliegie, meloni, anguria, fragole, mirtilli.

## PESCI E MOLLUSCHI DEL PERIODO ESTIVO

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

## 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)