



Chiara Ferrari

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Calendario del mese di Ottobre

VERDURE DI STAGIONE

Zucchina, Cavolo, Sedano, Rapanelli, Spinaci, Peperoni,
Melanzane, Funghi, Biete, Porro, Cime di rapa, Sedano rapa,
Cavolo cappuccio, Verza, Peperoni, Cipolla

FRUTTA DI STAGIONE

Kiwi, Cachi, Mele, Pere, Mandarini, Arance, Melagrana, Uva,
Pompelmo, Limoni, Melone, Fichi d'India

PESCI E MOLLUSCHI DEL PERIODO AUTUNNALE

Calamaro, Moscardino, Sardina, Leccia, Lampuga, Sarago,
Sgombro, Occhiata, Alice, Seppia, Occhiata

TUTTO L'ANNO:

Mormora, occhiata, cefalo, zerro.

nutrizionistachiaraferrari.com

 @chiaraferrari.nutrizionista

 chiamatilde.ferrari@gmail.com