



Chiara Ferrari

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Calendario del mese di Settembre

VERDURE DI STAGIONE

Cipolle, pomodori, cetrioli, cavolo, broccolo, rapanello, melanzane, fagiolini, zucchine, peperoni.

FRUTTA DI STAGIONE

Melagrana, melone, pesche, prugne, fichi, susine, uva, pere, fichi d'india.

PESCI E MOLLUSCHI DEL PERIODO AUTUNNALE

Triglia, alalunga, rombo, chiodato, lampuga, gallinella, spigola

TUTTO L'ANNO:

Mormora, occhiata, cefalo, zerro.

nutrizionistachiaraferrari.com

 @chiaraferrari.nutrizionista

 chiamatilde.ferrari@gmail.com