



Chiara Ferrari

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

# Calendario del mese di Giugno

## VERDURE DI STAGIONE

Peperoni, cetrioli, melanzane, fagiolini, carote, zucchine,  
pomodori

## FRUTTA DI STAGIONE

Albicocche, pesche, prugne, lamponi, ciliegie, meloni, anguria,  
fragole

## 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)