



Chiara Ferrari

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

# Calendario del mese di Maggio

## VERDURE DI STAGIONE

Asparagi, biette, carciofi, cicoria, cetrioli, fagiolini, melanzane,  
spinaci, rapanelli

## FRUTTA DI STAGIONE

Ciliegie, fragole, kiwi, lamponi, nespole, pere, pompelmo

## PESCI E MOLLUSCHI DEL PERIODO PRIMAVERILE

Pagello, sgombro, leccia, sugarello, palamita, sarago, spigola,  
gallinella

## TUTTO L'ANNO:

Mormora, occhiata, cefalo, zero.



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



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



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