

DICEMBRE

VERDURA: Bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, ceci, cicorie, cime di rapa, cipolle, fagioli, finocchi, insalate, lenticchie, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucche.

FRUTTA: Ananas, arance, banane, kiwi, limoni, mandarini, mele, nocciole, pere, pompelmi.

GENNAIO

VERDURA: Bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavoli, cavoli, ceci, cicorie, cime di rapa, cipolle, fagioli, finocchi, insalate, lenticchiepatate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucche.

FRUTTA: Ananas, arance, banane, kiwi, limoni, mandarini, pere, pompelmi.

FEBBRAIO

VERDURA: Broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, ceci, cicorie, cime di rapa, cipolle, fagioli, insalate, lenticchie, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci, zucche.

FRUTTA: Ananas, arance, banane, kiwi, limoni, mandarini, pere.

MARZO

VERDURA: Asparagi, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, ceci, cicorie, cipolle, fagioli, finocchi, insalate, lenticchie, patate, porri, radicchi, sedani, spinaci.

FRUTTA: Ananas, arance, banane, kiwi, limoni, mandarini, pere.

APRILE

VERDURA: Asparagi, bietole, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, ceci, cicorie, cipolle, fagioli, fave, finocchi, insalate, lenticchie, patate, porri, radicchi, ravanelli, sedani, spinaci.

FRUTTA: Ananas, arance, banane, fragole, kiwi, limoni, pere.

MAGGIO

VERDURA: Asparagi, bietole, carote, cavoli, ceci, cicorie, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, finocchi, insalate, lenticchie, patate, piselli, pomodori, radicchi, ravanelli, sedani, spinaci.

FRUTTA: Arance, banane, ciliegie, fragole, kiwi, limoni, nespole.

GIUGNO

VERDURA: Bietole, carote, cavoli, ceci, cetrioli, cicorie, cipolle, fagioli, fagiolini, fave, insalate, lenticchie, melanzane, patate, peperoni, piselli, pomodori, radicchi, ravanelli, sedani, zucchine.

FRUTTA: Albicocche, angurie, banane, ciliegie, fichi, fragole, mirtilli, nespole, pesche, susine.

LUGLIO

VERDURA: Bietole, carote, cavoli, ceci, cetrioli, cicorie, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, lenticchie, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchi, ravanelli, sedani, zucchine.

FRUTTA: Albicocche, angurie, ciliegie, fichi, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, more, pesche, prugne, ribes, susine, uva.

AGOSTO

VERDURA: Bietole, carote, cavoli, ceci, cetrioli, cicorie, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, lenticchie, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchi, ravanelli, sedani, zucchine.

FRUTTA: Angurie, fichi, lamponi, limoni, meloni, mirtilli, more, pesche, prugne, ribes, susine, uva.

SETTEMBRE

VERDURA: Bietole, broccoli, carote, cavoli, ceci, cetrioli, cicorie, cipolle, fagioli, fagiolini, insalate, lenticchie, melanzane, patate, peperoni, pomodori, porri, radicchi, ravanelli, sedani, spinaci, zucche, zucchine.

FRUTTA: Angurie, fichi, fichi d'india, limoni, mandorle, melagrane, mele, meloni, mirtilli, pere, pesche, prugne, susine, uva.

OTTOBRE

VERDURA: Bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli, ceci, cicorie, cipolle, fagioli, finocchi, insalate, lenticchie, melanzane, patate, peperoni, porri, radicchi, ravanelli, sedani, spinaci, zucche.

FRUTTA: Cachi, castagne, fichi, limoni, mandarini, mandorle, melagrane, mele, nocciole, noci, pere, uva.

NOVEMBRE

VERDURA: Bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli, ceci, cicorie, cipolle, fagioli, finocchi, insalate, lenticchie, patate, porri, radicchi, ravanelli, sedani, spinaci, zucche.

FRUTTA: Arance, cachi, castagne, kiwi, limoni, mandarini, melagrane, mele, nocciole, pere.